

# すこやかスポーツ教室 スイミングプログラム(2024. 4月~)

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:30							ファミリー(子供)
10:00						腰痛ケアアクア 10:00-10:30	スイム中上級 9:35-10:20
10:30						クロール初級   スイム中級 10:30-11:15	ファミリー(子供)
11:00						スイム初級   平泳ぎ中級 11:15-12:00	ファミリー(子供)
11:30						ファミリー(子供)   スイム初中級 12:00-13:00   12:05-12:50	スイム初中級 12:15-13:00
12:00							
12:30							
13:00	クロール初級   平泳ぎ初級 13:00-13:45	休館日	ベビー(親子)	初めてクロール 13:00-13:30	クロール初級 13:00-13:45	ベビー(親子)   幼児	アクアウォーキング 13:15-13:45
13:30			13:00-14:00	クロール初級   スイム中級 13:35-14:20	アクアウォーキング 13:50-14:20	13:00-14:00	
14:00	アクアウォーキング 13:50-14:20		14:00-14:30	アクアウォーキング	14:00-15:00	幼児・学童(初級)	初めてクロール 14:00-14:30
14:30	スイム中級 14:30-15:15		幼児	アクアピクス	①背泳ぎ初級   バタフライ初級 ②平泳ぎ初級 14:30-15:15	14:00-15:00	初めてスイム 14:30-15:00
15:00			14:30-15:30		①偶数月 ②奇数月	幼児・学童(初・中級)	
15:30	幼児・学童(初・中級) 15:30-16:30		幼児・学童(初・中級)	幼児・学童(初・中級)	幼児・学童(初・中級)	15:00-16:00	
16:00			15:30-16:30	15:30-16:30	15:30-16:30	学童(初・中級)	
16:30	学童(初・中級) 16:30-17:30		学童(初・中級)	学童(初・中級)	学童(初・中級)	16:00-17:00	
17:00			16:30-17:30	16:30-17:30	16:30-17:30	学童上級①   学童上級② 17:00-18:00   17:00-18:30	フレンドリーエンジョイ プールクラブ(子供) 17:00-18:00
17:30	学童上級①   学童上級② 17:30-18:30		学童上級①   学童上級② 17:30-18:30	学童上級①   学童上級② 17:30-18:30	学童上級①   学童上級② 17:30-18:30	17:00-18:00	
18:00					初めて平泳ぎ 18:30-19:00		
18:30							
19:00	脂肪ハイバイ 19:00-19:30	腰痛ケアアクア 19:00-19:30	アクアウォーキング 19:00-19:30	初めてバタフライ 19:00-19:30	スイム初級   スイム中級 19:00-19:45		
19:30	背泳ぎ初級   バタフライ初級 19:30-20:15	クロール初級   バタフライ初級 19:30-20:15	背泳ぎ初級   平泳ぎ初級 19:30-20:15	各種フォーム練習 19:30-20:15	スイム上級(マスターズ) 19:45-20:30		
20:00							
20:30	平泳ぎ初級   スイム初級 20:15-21:00	アクアピクス 20:15-21:00	バタフライ初級   スイム上級 20:15-21:00	背泳ぎ初級   ロングディスタンス(サイトレ) 20:15-21:00			

区分	入会金	年会費	月会費				
			ベビー	幼児・学童・学童上級① ファミリー(子供) フレンドリーエンジョイ プールクラブ	学童上級②	成人教室	成人教室+プールの 一般
組合員	無料	無料	3,200円	週1回 3,200円 週2回 5,200円	5,200円	週1曜日 3,200円 マルチ 5,200円	週1曜日 4,400円 マルチ 6,400円
員外	5,000円	2,000円	6,500円	週1回 6,500円 週2回 8,600円	8,600円	週1曜日 6,500円 マルチ 8,600円	週1曜日 9,000円 マルチ 11,100円

※ベビークラスは、開講日にいつでも受講できます  
 ※マルチ(成人教室)・学童上級②クラスは、回数に制限なく受講できます  
 ※成人教室+プールの一般クラスは、プログラムの受講と、一般プール利用が可能です

## ★ プールプログラム紹介 ★

対象		プログラム	強度	時間	内容
成人	スキル	初めてクロール	★	30分	水に浮くことからはじめ、クロールの基礎を習得します。
		初めて平泳ぎ	★	30分	平泳ぎの基礎を習得します。
		初めてバタフライ	★	30分	バタフライの基礎を習得します。
		初めてスイム	★	30分	泳ぎの基礎をゆっくり習得していきます（4泳法）。
		クロール初級	★★	45分	息継ぎを取り入れたクロールを練習し、クロールの習得を目指します。
		クロール中級	★★★	45分	応用、ドリル練習を行い、クロールの上達を目指します。
		背泳ぎ初級	★★	45分	基本の練習から行き、背泳ぎの習得を目指します。
		平泳ぎ初級	★★	45分	基本の練習から行き、平泳ぎの習得を目指します。
		平泳ぎ中級	★★★★	45分	平泳ぎの基礎を習得しながら、更なる技術向上を目指します。
		バタフライ初級	★★	45分	基本の練習から行き、バタフライの習得を目指します。
		スイム初級	★★	45分	泳ぎの基礎から練習を行い、4泳法の習得を目指します。
		スイム初中級	★★★	45分	4泳法の基礎練習から行き、更なる技術向上を目指します。
		スイム中級	★★★★	45分	4泳法の技術向上を目指します。
		スイム中上級	★★★★	45分	4泳法の技術向上と体力向上につなげる効果的なトレーニングを行います。
		スイム上級	★★★★	45分	4泳法の技術向上を目指し、効果的なトレーニングを行います。
		スイム上級 (マスタース)	★★★★★	45分	4泳法の技術向上を目指し、タイムなどにもこだわりより高度なトレーニングを行います。
		各種フォーム練習	★★★	45分	よりきれいに長く泳ぐ為のフォーム練習を中心に行います。
		ロングディスタンス (スイムトレーニング)	★★★★	45分	ラクに長く泳げるような体づくりを中心にフォーム改善、脂肪燃焼にもつながるトレーニングを行います。
		水中運動	アクアウォーキング	★	30分
	腰痛ケアアクア		★	30分	水中で腰回りを中心とした筋肉をほぐし、腰痛緩和を目指します。
脂肪バイバイ	★		30分	水の抵抗を利用したトレーニングで、引き締まった身体づくりを目指します。	
アクアピクス	★★		45分	水中で行うエアロピクスで楽しく効果的にシェイプアップします。	
親子		ベビー	満6ヶ月～	60分	親子で水に親しむコースです。
子供	進級テスト あり	ファミリー（子供）	3歳～中学生	60分	幼児から学童までレベル別に練習を行うクラスです。
		幼児 (ひよこ～13級)	3歳～小学2年生	60分	水慣れから始め、キック練習やクロールの息継ぎ練習をします。水遊びクラスは子供プールをメインに楽しみながら親離れの1歩を踏み出します。
		幼児・学童（初級） (ひよこ～13級)	3歳半～ 小学3年生	60分	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎの練習を行います。基礎体力の向上や友達作りにも最適です。
		幼児・学童（初・中級） (ひよこ～6級)	3歳半～ 小学3年生	60分	水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎの練習を行います。基礎体力の向上や友達作りにも最適です。
		学童（18～ベスト級）	小学生～中学生	60分	クロール・背泳ぎの25m完泳、平泳ぎ・バタフライの練習を行います。タイム測定もありチャレンジする勇気も身に付けます。
		学童上級① (12～ベスト級)	小学生～中学生	60分	4種目25m完泳、更にはフォーム練習を行います。タイム測定もあり、チャレンジする勇気も身に付けます。
	学童上級②（4級以上）	小学生～中学生	90分	上級クラスのワンランク上のクラスです。コーチの推薦者対象です。	
		フレンドリーエンジョイ プールクラブ	小学生	60分	プールが苦手な小学生を対象に、楽しみながら無理なく水に親しむクラスです。進級テストは行いません。

ご入会時に必要なもの

- 入会、年会費、会費（2ヶ月分）、金融口座届出印鑑、口座通帳（口座番号などがわかるもの）
- 健康保険証（出版健康保険組合の被保険者、被扶養者の方）

※3ヶ月目以降の月会費・2年目以降の年会費は、ご登録口座よりお引落させていただきます  
 ※子供スイミング会員（幼児～学童）は、下記のスクール関連商品のご購入をお願い致します

- ・すいすいステップノート・・・990円（進級テストで使用）
- ・スイミングキャップ・・・550円
- ・連絡袋（テスト用紙入れ）・・・各自ご準備ください（150円で販売もしております）

お申込み・お問い合わせ すこやかプラザ 〒175-0045 板橋区西台4-4-18 TEL (03) 3559-5111

受付時間 平日13:00～20:00 土日祝日 9:00～20:00（火曜定休）