

プールレッスン タイムスケジュール

2026年1月～3月

上三川いきいきプラザ
0285-57-0211

	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT	日	SUN	
9:00															9:00
30															30
10:00															10:00
30															30
11:00															11:00
30															30
12:00															12:00
30															30
13:00															13:00
30															30
14:00															14:00
30															30
15:00															15:00
30															30
16:00															16:00
30															30
17:00															17:00
30															30
18:00															18:00
30															30
19:00															19:00
30															30
20:00															20:00
30															30
21:00															21:00

◆会員以外の方はレッスンを受講する際には、施設使用料+(体験教室/ショートレッスン)のチケットが必要です。

◆レッスンの受付は、プールサイドにてお申し込みいただきます。**レッスン開始30分前に番号札を取り、レッスン開始10分前に受付名簿記入**となります。

◆途中入・退場はご遠慮ください。ウォーミングアップ終了後の参加はご遠慮ください。

キッズ
スイミング
スクール
開催

教室参加 レベル表

初級
中級
上級
初級～上級

開催中は
時間帯により
1～3コース
使用します

▲泳法指導日程▲
スイム トレーニング
第1金曜 パタフライ
第2金曜 背泳ぎ
第3金曜 平泳ぎ
第4金曜 クロール

▼泳法指導日程▼
初級スイム
第1金曜 クロール
第2金曜 背泳ぎ
第3金曜 パタフライ
第4金曜 平泳ぎ

▼泳法指導日程▼
初級スイム
第1金曜 阿久津
第2金曜 神原
第3金曜 浜島
第4金曜 篠崎

◆会員以外の方はレッスンを受講する際には、施設使用料+(体験教室/ショートレッスン)のチケットが必要です。

◆レッスンの受付は、プールサイドにてお申し込みいただきます。**レッスン開始30分前に番号札を取り、レッスン開始10分前に受付名簿記入**となります。

◆途中入・退場はご遠慮ください。ウォーミングアップ終了後の参加はご遠慮ください。

◆プールプログラム要項◆

* アクア健康増進プログラム*(対象:高校生以上)

2025年1月～3月	強度	定員	担当	教室紹介
ウォーキング	★	24	篠崎	膝や腰などの関節に負担が少ない水の特性を活かし様々な歩行を行います。
ウォーキング＆リラクゼーション	★	20	霜村	レッスン前半は脂肪燃焼を目標にウォーキングを行います。 レッスン後半はヌードルやビート板を用いたストレッチで身体をリフレッシュさせます。
※メディカルアクア	■	8～13	鈴木	整形外科的疾患のある方を対象に、痛みを和らげ関節の可動域を広げていきます。 さらに、筋力アップをしながら姿勢や歩き方を習得していただきます。【※参加希望者は要相談】
ストレッチ＆リラクゼーション	★	14	鈴木	アクアヌードルや赤台やプールの壁を使用し、水中での全身運動を行います。 <u>※ペアを組むことがあります。また、顔や後頭部(耳まで)を水につけ、髪の毛が濡れることもあります。</u>
アクアフィットネス	★	24	鈴木	アクアヌードルを使って筋力UP・体力向上を目指します。
ソフトアクア	★	24	青柳	アクアビクスの基本的な動きを音楽に合わせて行います。 初めてアクアビクスに参加される方などにお勧めです。

* アクアプログラム*(対象:高校生以上)

教室名	強度	定員	担当	教室紹介
アクアビクス	★★～★★★	24	篠崎・霜村 浜島・奥山	軽快なリズム・音楽に合わせて水中で行う全身運動(水中で行うエアロビクス)です。 有酸素運動なので、脂肪燃焼効果が期待できます。
アクアウォーキング	★★	24	霜村	音楽に合わせながらさまざまなウォーキングと全身運動を行います。
インターバルサーキット	★★	24	篠崎	有酸素運動・筋力トレーニングを交互に行うので、脂肪燃焼効果が期待できます。

* 泳法プログラム*(対象:高校生以上)

教室名	強度	定員	担当	教室紹介
バタフライ	-	各14	清水	3ヶ月でバタフライ習得を目指すクラスです。 <u>※前半、後半で練習内容は同じものになります。</u>
背泳ぎ	-	各14	染谷	3ヶ月で背泳ぎ習得を目指すクラスです。 <u>※前半、後半で練習内容は同じものになります。</u>
平泳ぎ	-	各14	大澤	3ヶ月で平泳ぎ習得を目指すクラスです。 <u>※前半、後半で練習内容は同じものになります。</u>
クロール	-	各14	神原	3ヶ月でクロール習得を目指すクラスです。 <u>※前半、後半で練習内容は同じものになります。</u>
初級スイム	★	16	阿久津	週替わりの泳法教室です。各泳法の25m完泳を目指すクラスです。 <u>※ご自身の泳力に合わせてご参加ください。</u>
上級スイム	★★★	16	鈴木	100m個人メドレーを中心に練習するクラスです。 <u>※各泳法25m泳げる方対象となります。初級レベルの方はご遠慮下さい。</u>
スタート＆ターン	★～★★	14	奥	週替わりで泳法のスタートとターン練習をおこないます。 スタートとターンの練習なので長い距離を泳げなくともご参加いただけます。
みんなでスイム50	★★～★★★	16	神原・奥	担当コーチが設定する目標距離を泳ぎ、心肺機能・体力向上を目指します。 泳法は週ごとに変わり、各泳法500m以上泳ぎます。
ワンポイント50	-	14	担当週替わり	担当コーチ2名がそれぞれのコースの参加者に、4泳法の中から1つ選んで泳いでいただきアドバイスしていきます。レッスン開始直後は参加者全員でウォーミングアップをしていきます。
ワンポイント30	-	各6	神原	少人数制で行なっていきます。 4泳法の中から1つ選んで泳いでいただき、担当コーチがアドバイスしていきます。
基礎力向上レッスン	■	20	清水	浮く・沈む・息を吐くなどの水慣れやキックなども練習します。 顔つけクロール習得を目指して腕を回す練習もしていきます。
スイムトレーニング	★★～★★★	14	奥山	25m以上泳ぐクラスです。泳法の技術・スピード・持久力など総合的に高めるクラスです。 <u>※初級レベルの方はご遠慮下さい。</u>

【運動強度】



(1)…初心者

★(2)…初級者

★★(3)…中級者

★★★(4)…上級者



と ★
初心者(初心者)の方

★★ と ★★★
中上級者の方