

# 湯かっこ プール・プログラム



2017年4月改定

月	火	水	木	金	土	日	
10:00							
11:00		11:00~11:45 らくらくトレーニング 成人(高校生以上)		11:00~11:45 ウォーキング 成人(高校生以上)			
12:00							
13:00	休 館 日	13:00~13:45 ビギナー(加ル) 成人(高校生以上)	13:00~13:45 シルバースイム (70歳以上)	13:00~13:45 ビギナー(背泳ぎ) 成人(高校生以上)	13:00~13:55 フォーミング 成人(高校生以上)	終 日 フ リ ー	
14:00			14:00~14:50 乳幼児(J)コース (2歳~4歳)		14:00~14:50 乳幼児(J)コース (2歳~4歳)		
15:00		15:00~16:00 幼児(A)コース (4歳~未就学児)	15:00~16:00 幼児(A)コース (4歳~未就学児)	15:00~16:00 幼児(A)コース (4歳~未就学児)	15:00~16:00 幼児(A)コース (4歳~未就学児)		15:00~16:00 幼児(A)コース (4歳~未就学児)
16:00		16:00~17:00 小児(B)コース (小学生~8歳)	16:00~17:00 小児(B)コース (小学生~8歳)	16:00~17:00 小児(B)コース (小学生~8歳)	16:00~17:00 小児(B)コース (小学生~8歳)		16:00~17:00 小児(B)コース (小学生~8歳)
17:00	17:00~18:00 学童(C)コース (8歳~中学生)	17:00~18:00 学童(C)コース (8歳~中学生)	17:00~18:00 学童(C)コース (8歳~中学生)	17:00~18:00 学童(C)コース (8歳~中学生)	17:00~18:00 学童(C)コース (8歳~中学生)		
18:00							
19:00		19:00~19:55 フォーミング 成人(高校生以上)					
20:00							

## こどもの部

レッスン名	対象	レッスン内容	月会費(税込)
乳幼児(J)コース	2歳~4歳	水あそびや水に慣れる習慣をつけるコースです。水泳が楽しいあそびであることを身体で覚えます。	1か月(月単位) <b>3,240円</b> 【定員:各コース15~20名】
幼児(A)コース	4歳~未就学児	この年代に大切なコーディネーションの発達を促します。泳ぎを楽しみながらバランスやリズムを養う練習をします。	
小児(B)コース	小学生~8歳	初心者から泳げる者まで泳力にあったカリキュラムによって進度に応じた正しい指導が受けられます。	1か月(月単位) <b>3,240円</b> 【定員:各コース15~20名】 ※施設利用料別途300円/1回
学童(C)コース	8歳~中学生	初級では背泳ぎ・クロール・平泳ぎ・バタフライを習得し、中級では個人メドレーを習得し、記録の向上を目指します	

## 成人の部(高校生以上)

レッスン名	レッスン内容	参加費(税込)
ビギナー	個々の泳法を基礎から集中してレッスンを致します。25Mを無理なく泳ぐことを目指します。	□ 各レッスン 1回 <b>540円</b>
フォーミング	各泳法を「より美しく」「より楽に」「より速く」を目標にレッスン致します。「はじめて～」よりワンランク上達したい方のコースです。	
シルバースイム	ゆっくり、のんびり、年齢に応じて無理なく楽しくレッスンします。 (対象は70歳以上ですが、原則ではございません。ご希望の方はお申し出ください)	□ 全レッスンフリーパス 1ヶ月(月単位) <b>3,240円</b> ※別途施設利用料(年間券・回数券併用可)
ウォーキング	水の特性を生かし、水中での歩き方を分かりやすくレッスンします。初めて参加される方も無理なくご参加いただけます。	<b>無料</b> ※別途施設利用料(年間券・回数券併用可)
らくらくトレーニング	水中ストレッチ体操・歩行・ジョギングなどの運動でトレーニングをします。腰痛・膝痛の緩和にも効果あり。後半は筋肉をほぐしながらリラックス!	