

松山中央公園プール「アクアパレットまつやま」令和6年度第1期水泳教室 コース別レッスン一覧表

令和6年10月1日(火)～12月6日(金) 開催

コース	レッスン	強度	曜日	時間	レッスン内容	備考	回数	定員	レッスン時間	受講料	入場料
水泳(初級)	初級背泳ぎ	★	火曜日	13:45～14:30	背泳ぎの基礎練習 2.5M完泳が目標	水慣れができていない人 うつ伏せか仰向けで浮ける人	各10回	各15名	各45分	各1,300円	各1回 250円
	初級クロールA	★	水曜日	13:30～14:15	クロールの基礎練習 2.5M完泳が目標	水慣れができていない人 バタ足程度できる方					
	初級バタフライA	★	水曜日	14:15～15:00	バタフライの基礎練習 2.5M完泳が目標	バタフライ以外の泳ぎで 2.5M程度泳げる人					
	初級バタフライB	★	木曜日	13:45～14:30	バタフライの基礎練習 2.5M完泳が目標	バタフライ以外の泳ぎで 2.5M程度泳げる人					
	はじめて水泳	★	金曜日	11:30～12:15	水に慣れる練習 浮く・潜る・進むなどのドリル	はじめて水泳を始める人 水が怖い人					
	初級クロールB	★	金曜日	13:30～14:15	クロールの基礎練習 2.5M完泳が目標	水慣れができていない人 バタ足程度できる方					
	初級平泳ぎ	★	金曜日	14:15～15:00	平泳ぎの基礎練習 2.5M完泳が目標	クロールまたは背泳ぎで 2.5M程度泳げる人					
	水泳(中級)	★★	水曜日	10:00～11:30	4種類の泳法・ドリル練習 ポイントを絞った練習 長く泳ぐためのスイム練習 ペースを知るための サークル練習	3種目または 4種類の泳法の基本動作が できていて、2.5Mを続けて 泳げる人					
水泳(上級)	★★	木曜日	10:00～11:30	マスターズ大会出場にむけての練習 ターン練習を含め 自己ベストタイムを目指す (ストレッチはプール内でおこなう)	4種類の泳法を それぞれ2.5M以上 泳げる方	10回	15名	90分	1,500円	1回 500円	
アクアピクス	アクア ZUMBA	★★	木曜日	11:30～12:15	水中でエクササイズの ルーティーンを繰り返しながら 運動強度を上げていく ※音楽使用	どなたでも参加できます ※関節系の既往症が ある人 事前相談	10回	20名	45分	2,500円	1回 250円
ストレス	ノンストレススイミング	★	金曜日	10:00～11:30	競泳の形にこだわらず 自分の身体を観察して 水を感じて楽に泳げる 方法を探していく	水に慣れていて 水が怖い人 形ではなく楽に泳ぎたい人 既往症(関節痛等)ある場合 は要相談	10回	20名	90分	3,000円	1回 500円
水中運動	らくらくバランス体操	★	火曜日	10:00～11:30	身体のバランスを調整するための ストレッチや水中運動・ウォーキング	体のバランスを整えたい人 リハビリを兼ねた運動をした い人	10回	20名	90分	3,000円	1回 500円
	水中ダンベル	★★	火曜日	11:30～12:15	ダンベルを使って水中で 筋力トレーニングをおこなう	水に慣れている人 既往症は要相談	10回	15名	45分	2,500円	1回 250円
	水中ウォーキング	★	水曜日	11:30～12:15	水中ウォーキングで 筋力トレーニングをおこなう	水に慣れている人 既往症は要相談	10回	20名	45分	2,500円	1回 250円

●申込方法・・・Web申込・はがき、もしくはプール事務所に直接申し込み

●どのコースも週1回の10回コースです。

●毎回入場料が別途必要です。

●申し込み者が5名以下のクラスについては実施できない場合があります。

●対象年齢はいずれの教室も18歳以上です。

●運動強度の強いコースもあります。皆様の判断において受講し、体の不調が感じられる時にはいつでも運動を中止してください。

※先着順ではありません