

# プールプログラム内容

## 成人クラス

★＝運動強度

コース名	定員	名 称	時間	内 容
成人Lコース (18歳以上女性) 月・火・水・木 (10:00～11:00)	各曜日 50名	初級クラス 400～500m★	60分	4泳法を、基礎から集中してレッスンいたします。 各種目25Mを泳ぐことを目標にするクラスです。
		中級クラス 800～1000m★★	60分	各泳法を「より美しく」「より速く」「より楽に」を目標にレッスンいたします。 初級よりワンランク上達したい方のクラスです。
		上級クラス 1000～1500m★★★	60分	泳ぐ技術・距離の向上を目指すクラス
成人Fコース (18歳以上男女) 月・水・金 (11:00～12:00)	各曜日 50名	初級クラス 400～500m★	60分	4泳法を、基礎から集中してレッスンいたします。 各種目25Mを泳ぐことを目標にするクラスです。
		中級クラス 800～1000m★★	60分	各泳法を「より美しく」「より速く」「より楽に」を目標にレッスンいたします。 初級よりワンランク上達したい方のクラスです。
		上級クラス 1000～1500m★★★	60分	泳ぐ技術・距離の向上を目指すクラス
シルバーコースGB (60歳以上男女) 火・木 (11:00～12:00)	各曜日 30名	初級クラス ～300m★	60分	4泳法を、基礎から集中してレッスンいたします。 各種目25Mを泳ぐことを目標にするクラスです。
		中・上級クラス 400～700m★★	60分	各泳法を「より美しく」「より速く」「より楽に」を目標にレッスンいたします。
水中ウォーキング (18歳以上男女) 火・木(11:00～11:45)	各曜日 30名	ウォーキングクラス★	45分	水の抵抗を利用して筋力アップ、健康増進を目標に 歩き方を紹介するクラス

## 子供クラス

コース名	定員	名 称	対象	内 容
乳児Jコース 火・木(15:00～16:00)	各曜日 20名	グループ1～グループ3	2才半～ 4才	水遊びや水に慣れる習慣をつけるクラスです。水泳が楽しい遊びであることを身体で覚えさせます。
幼児Aコース 月・水・金(15:00～16:00) 火・木 (16:00～17:00)	各曜日 50名	初級15級～中級6級	4才～ 6才	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。楽しみながらバランスやリズムを養う練習をします。
学童Bコース 月・水・金(16:00～17:00)	各曜日 50名	初級15級～中級6級	5才～ 8才	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。 クロールからバタフライまで基本を教えるクラスです。
学童Cコース 月・火・水・金 (17:00～18:00)	各曜日 50名	初級15級～中級1級	小学生	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、記録の向上を目指します。
育成Dコース 火・木 (18:00～19:00)	各曜日 50名	中級5級～上級1級	小・中学生	大会に参加し、記録向上を目指し、スポーツマンとしての マナーを養います。
障がい者水泳教室 木(17:00～18:00)	各曜日 20名	障がい者クラス	小・中学生	泳力にあった内容によって進度に応じた指導が受けられます。 集団行動が不安なお子様は保護者も一緒にプールに入っております。

# 新規会員募集中!

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							
10:00	女性水泳コース L1 18歳以上女性	女性水泳コース L2 18歳以上女性	女性水泳コース L3 18歳以上女性	女性水泳コース L4 18歳以上女性	ほうせんか		
11:00	成人コース F1 18歳以上男女	シルバーコース 60歳以上男女 GB2 水中ウォーキング 18歳以上男女 W2	成人コース F3 18歳以上男女	シルバーコース 60歳以上男女 GB4 水中ウォーキング 18歳以上男女 W4	成人コース F5 18歳以上男女		
12:00							
13:00	個人開放 12:00～15:00	個人開放 12:00～15:00	個人開放 12:00～15:00	個人開放 12:00～15:00	個人開放 12:00～15:00		
14:00							
15:00	幼児クラス 4～6歳 A1	乳児クラス 2歳半～4歳 J2	幼児クラス 4～6歳 A3	乳児クラス 2歳半～4歳 J4	幼児クラス 4～6歳 A5	個人開放 10:00～20:00	個人開放 10:00～20:00
16:00	学童クラス 小学生 B1	幼児クラス 4～6歳 A2	学童クラス 小学生 B3	幼児クラス 4～6歳 A4	学童クラス 小学生 B5		
17:00	学童クラス 小学生 C1	学童クラス 小学生 C2	学童クラス 小学生 C3	障がい者クラス	学童クラス 小学生 C5		
18:00		育成クラス D2		育成クラス D4			
19:00	スポーツ少年団		スポーツ少年団		スポーツ少年団		
20:00							
21:00							

\*お問い合わせについては4月2日以降プール窓口までお願いいたします。

お問い合わせ：054-261-9265  
 静岡県草薙総合運動場事務所  
 指定管理者 東京ドーム・東急・静鉄共同事業体