

さいたま市記念総合体育館 プールプログラム ご案内

No.	レッスン名	対象	曜日	開始	終了	定員	料金	ゴーグル	内容	
無料レッスン (1時間前より先着順で受付いたします。プール受付までお越しください。)										
無料レッスン	1	アクアエクササイズ	16歳以上	月	10:00	10:45	20	無料	×	水の抵抗を利用し、ウォーキングやトレーニングを行うクラスです。
	2	初めてアクアウォーキング	16歳以上	月	13:25	13:50	20	無料	×	水中で歩く動作をご紹介するクラスです。
	3	はじめてのアクアピクス	16歳以上	月	14:00	14:45	20	無料	×	音にあわせて楽しく運動するクラスです。
	4	ストレッチ&ウォーキング	16歳以上	月	18:25	18:50	15	無料	×	ストレッチと水中歩行を組み合わせたコンディショニングのクラスです。
	5	ストレッチ&ウォーキング	16歳以上	火	9:25	9:50	20	無料	×	ストレッチと水中歩行を組み合わせたコンディショニングのクラスです。
	6	ストレッチ&ウォーキング	16歳以上	火	13:00	13:25	20	無料	×	ストレッチと水中歩行を組み合わせたコンディショニングのクラスです。
	7	はじめて平泳ぎ	16歳以上	火	13:25	13:50	15	無料	○	平泳ぎの基礎を丁寧に練習するクラスです。
	8	ワンポイントレッスン	16歳以上	火	18:25	18:50	15	無料	○	泳ぎの問題点を見つけ、キレイな泳ぎをアドバイスします
	9	ストレッチ&ウォーキング	16歳以上	水	9:25	9:50	20	無料	×	ストレッチと水中歩行を組み合わせたコンディショニングのクラスです。
	10	ストレッチ&ウォーキング	16歳以上	水	13:00	13:25	20	無料	×	ストレッチと水中歩行を組み合わせたコンディショニングのクラスです。
	11	水慣れ	16歳以上	水	13:25	13:50	15	無料	○	泳ぎの基礎となる姿勢や呼吸を練習するクラスです。
	12	はじめて背泳ぎ	16歳以上	水	18:25	18:50	15	無料	○	背泳ぎの基本を丁寧に練習するクラスです。
	13	ストレッチ&ウォーキング	16歳以上	木	9:25	9:50	20	無料	×	ストレッチと水中歩行を組み合わせたコンディショニングのクラスです。
	14	ストレッチ&ウォーキング	16歳以上	木	13:00	13:25	20	無料	×	ストレッチと水中歩行を組み合わせたコンディショニングのクラスです。
	15	はじめて背泳ぎ	16歳以上	木	13:25	13:50	15	無料	○	背泳ぎの基本を丁寧に練習するクラスです。
	16	はじめてクロール	16歳以上	木	18:25	18:50	15	無料	○	クロールの基本を丁寧に練習するクラスです。
	17	アクアエクササイズ	16歳以上	金	10:00	10:45	20	無料	×	水の抵抗を利用し、ウォーキングやトレーニングを行うクラスです。
	18	筋力UPウォーキング	16歳以上	金	13:00	13:25	20	無料	×	抵抗具を利用したトレーニングを、歩きながら行うクラスです。
	19	はじめてクロール	16歳以上	金	13:25	13:50	15	無料	○	クロールの基礎を丁寧に練習するクラスです。
	20	水慣れ	16歳以上	金	18:25	18:50	15	無料	○	泳ぎの基礎となる姿勢や呼吸を練習するクラスです。
	21	クロール	16歳以上	土	12:00	12:25	15	無料	○	クロールの基本を練習するクラスです。
	22	ワンポイントアドバイス	16歳以上	土	12:25	12:50	15	無料	○	泳ぎの問題点を見つけ、キレイな泳ぎをアドバイスします。
	23	アクアピクス45	16歳以上	日	13:00	13:45	20	無料	×	水の抵抗を利用し、音に合わせてながらトレーニングをするクラスです。
	24	健康増進アクア	16歳以上	日	13:00	13:45	20	無料	×	ウォーキングやエクササイズを組み合わせたアクアピクスのクラスです。
	25	エンジョイアクアピクス	16歳以上	日	15:00	15:45	20	無料	×	浮力や抵抗を利用して、音と動きを楽しむアクアピクスのクラスです。
※無料レッスンのご参加は、定員になり次第締切とさせていただきます。プール利用料は別途必要となります。										
有料クラス (総合受付にてお支払後、プール受付にお越しください。)										
有料クラス	1	4泳法中級	16歳以上	火	10:00	10:50	15	500円(1回)	○	4泳法で50m泳ぐ事を目標とした教室です。
	2	クロール(初級)	16歳以上	火	14:00	14:50	15	500円(1回)	○	クロールの基本動作を習得し、25m完泳を目指すクラスです。
	3	4泳法上級	16歳以上	水	10:00	10:50	15	500円(1回)	○	4泳法泳げる方が、きれいで効率の良い泳ぎを練習する教室です。
	4	背泳ぎ(初級)	16歳以上	水	14:00	14:50	15	500円(1回)	○	背泳ぎで25m泳ぐ事を目標とした教室です。
	5	4泳法初級	16歳以上	木	10:00	10:50	15	500円(1回)	○	4泳法できれいに効率良く25m泳ぐ事を目標とした教室です。
	6	平泳ぎ(初級)	16歳以上	木	14:00	14:50	15	500円(1回)	○	平泳ぎで25m泳ぐ事を目標とした教室です。
	7	4泳法中・上級	16歳以上	金	11:00	11:50	15	500円(1回)	○	4泳法できれいに効率良く50m泳ぐ事を目標とした教室です。
	8	バタフライ(初級)	16歳以上	金	14:00	14:50	15	500円(1回)	○	バタフライで25m泳ぐ事を目標とした教室です。
※有料教室の受付は先着順で、定員になり次第締切とさせていただきます。プール利用料は別途必要となります。 ※講師の都合及び天災の為、レッスンが休講となる場合がございます。また、予告無しにレッスンが休講となる場合もございますので、予めご了承ください。										
幼児・キッズ・ジュニアスクール教室										
幼児・キッズ・ジュニアスクール教室	1	幼児スイミング	3歳~6歳	水曜日 ~ 金曜日	15:00	15:50	30名	¥900×各曜日開催日数	○	16級水慣れから14級面かぶりキックまでを練習します。
	2	キッズスイミング	3歳~小学生低学年	月曜日 ~ 金曜日	16:00	16:50	40名※		○	16級水慣れから8級背泳ぎ25mまでを練習します
	3	キッズスイミング	3歳~小学生低学年	土曜日	10:00	10:50	40名※		○	16級水慣れから8級背泳ぎ25mまでを練習します
	4	キッズスイミング	3歳~小学生低学年	土曜日	15:00	15:50	40名※		○	16級水慣れから8級背泳ぎ25mまでを練習します
	5	キッズスイミング	3歳~小学生低学年	日曜日	10:00	10:50	40名※		○	16級水慣れから8級背泳ぎ25mまでを練習します
	6	ジュニアスイミング	小学生以上	月曜日 ~ 金曜日	17:00	17:50	50名		○	16級水慣れから1級本格的な競泳の泳法の練習します
	7	ジュニアスイミング	小学生以上	土曜日	11:00	11:50	50名		○	16級水慣れから1級本格的な競泳の泳法の練習します
	8	ジュニアスイミング	小学生以上	土曜日	16:00	16:50	50名		○	16級水慣れから1級本格的な競泳の泳法の練習します
	9	ジュニアスイミング	小学生以上	日曜日	11:00	11:50	50名		○	16級水慣れから1級本格的な競泳の泳法の練習します
	10	キッズ&ジュニアスイミング	3歳~中学生	土曜日 日曜日	9:00	9:50	40名※		○	16級水慣れから1級本格的な競泳の泳法の練習します
	11	キッズ&ジュニアスイミング	3歳~中学生	日曜日	12:00	12:50	40名※		○	16級水慣れから1級本格的な競泳の泳法の練習します
※キッズスイミング定員 幼児：24名 小学生低学年：16名 ※キッズ&ジュニア定員 幼児：20名 小中学生：20名										