

■プールレッスン時間表

薄青地…大人の方

白地…ジュニア会員



八王子スポーツクラブ

2023年4月

	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
月							15:30~16:30 4-5才 小中学生	16:30~17:30 小中学生	17:30~18:30 小中学生 育成	18:30~20:30 選手		
火	9:45~11:00 ハッピー クラス	11:00~12:00 成人スイミング 2-3才(～12:10)	12:15~12:45 アクア ビクス			14:30~15:30 成人スイミング 2-3才	15:30~16:30 4-5才 小中学生	16:30~17:30 小中学生	17:30~18:30 小中学生 育成	18:30~20:30 選手		
水		11:15~12:00 アクアビクス			13:30~14:30 シニアクラス	14:30~15:30 4-5才 小中学生	15:30~16:30 小中学生	16:30~17:30 小中学生	17:30~18:30 小中学生 選手	～19:00 選手	19:00~20:00 成人スイミング	
木	9:45~11:00 ハッピー クラス	11:00~12:00 成人スイミング 2-3才(～12:10)	12:15~12:45 アクア ビクス			14:30~15:30 成人スイミング 2-3才	15:30~16:30 4-5才 小中学生	16:30~17:30 小中学生	17:30~18:30 小中学生 育成	18:30~20:30 選手		
金	9:45~11:00 ハッピー クラス					14:30~15:30 成人スイミング 2-3才	15:30~16:30 4-5才 小中学生	16:30~17:30 小中学生	17:30~18:30 小中学生 育成	18:30~20:30 選手		
土	10:00~11:00 シニア クラス	11:00~12:00 小中学生			13:30~14:30 2-3才 4-5才	14:30~15:30 小中学生	15:30~16:30 小中学生	16:30~17:30 小中学生	17:30~19:00 選手	19:00~20:00 成人スイミング		
日	9:30~10:30 4-5才	10:30~11:30 小中学生	11:30~12:30 成人スイミング	13:00~16:00 ジュニア会員 自由遊泳 ※イベント等により中止する場合がございます			◆市内固定電話からなら 0120-045-846 / 042-626-2792 ◆携帯・スマホ・市外からはこちら					



中高年齢者向けのプログラム(登録制)

ハッピークラス (50才以上)	火曜・木曜・金曜から2日間選択して登録 前半はスタジオ、後半はプールを利用するプログラム。
シニアクラス (60才以上)	水曜クラス(プールのみ) または 土曜クラス 前半はスタジオ、後半はプールを利用するプログラム。

■登録制のプログラムへ参加をご希望される方は、フロントにてお手続きください。
定員により順番待ちとなるプログラムもございますのでご了承ください。

■育成及び選手クラスは規定の進級基準を満たし、担当コーチの認可を受けた方が対象です。
進級基準の内容など詳しくはお問い合わせください。

おとなの方

成人スイミング

4段階の進級カリキュラムで無理なく確実に泳力と体力を身につけることができます。

M1…顔つけ・水中呼吸の練習
クロール25M
背泳ぎ25M

M2…平泳ぎ25M
+クロール・背泳ぎ

M3…バタフライ25M
+クロール・背泳ぎ・平泳ぎ

M4…四泳法の泳力アップ

おとなの方

アクアビクス

水の抵抗・浮力・水圧・水温などの影響を利用して、少しの運動でもエネルギーの消費が大きくなる水中でのエアロビクスです。水の抵抗を利用して運動量を自分に合わせて調節できるなどの利点があります。陸上に比べ体重の負荷は10分の1程度に軽減されるので、故障の発生も抑えられます。

ジュニアスイミング 有料・登録制

2-3オクラス

心肺機能の向上だけでなく、自律神経が鍛えられることで気管支がの発達にも効果が見られます。体温調整機能や免疫力も高まるので、風邪を引きにくい身体になります。また陸上にはない三次元的な動きが脳の空間認知力を高めるので、知能の発達に非常に効果があると言われています。

ジュニアスイミング 有料・登録制

4-5オクラス 6才以上小中学生クラス

4-5才は6段階、6才以上は16段階の独自のカリキュラムで無理なく確実に泳力と体力を身につけることができます。水に慣れるところから四泳法の習得、タイムや距離のテスト等明確な目標に向けて練習する努力と成功の喜びを体験でき、やる気やチャレンジする意欲が高まります。これらは実生活や勉強にも活かされています。

ジュニアスイミング 有料・登録制

育成・選手クラス

競技水泳やチームとしての活動を通じてマナーや協調性を身につけながら、更なる泳力アップを目指します。各種全国レベルの大会にも参加しています。水泳は個人競技とも言われますが、目標とするタイムや大会へ向けた毎日のハードな練習をこなしていくモチベーションを保つには、チーム全員の協力が不可欠です。

ジュニア会員及びご家族

ジュニア会員自由遊泳

ジュニア会員の方はプールを利用することができます。ご一緒ならご家族の方も利用できます。小学2年生以下は保護者様の同伴が必要です。

ジュニア会員…無料
おとな(中学生以上)…¥440
こども…¥220

※休会中はご利用いただけません