

プールプログラムタイムテーブル

2021年10月1日改定

タイムテーブル

	月	火	水	木	金
12:15	NEW 12:15~12:45 チャレンジ背泳ぎ		NEW 12:15~12:45 チャレンジクロール	NEW 12:15~12:45 チャレンジバタフライ	NEW 12:15~12:45 チャレンジ平泳ぎ
13:00		NEW 13:00~14:00 ビギナー (4泳法)	13:00~13:45 ミットアクア & ウォーキング	13:00~14:00 初めてスイム (4泳法)	13:00~13:45 ウォーキング& アクアエクササイズⅡ
13:30	13:00~13:45 ウォーキング& アクアエクササイズ				
14:00					
14:30					
15:30					
16:30					
18:30					
19:00	NEW 19:00~20:00 ビギナー (4泳法)	NEW 19:00~20:00 フォーミング (4泳法)	NEW 19:00~20:00 エクストリーム クロール	NEW 19:00~20:00 初めてスイム (クロール・背泳ぎ)	NEW 19:00~20:00 初めてスイム (平泳ぎ・バタフライ)
19:30					
20:00					
20:30					
21:00					
21:30					

内容

泳法教室	
<入門編> レベル:★	
チャレンジクロール	これからクロールを覚えたい方対象のショートクラス。基礎から練習しクロールを泳ぐ「きっかけ」を作りましょ!!
チャレンジ背泳ぎ	これから背泳ぎを覚えたい方対象のショートクラス。基礎から練習し背泳ぎを泳ぐ「きっかけ」を作りましょ!!
チャレンジ平泳ぎ	これから平泳ぎを覚えたい方対象のショートクラス。基礎から練習し平泳ぎを泳ぐ「きっかけ」を作りましょ!!
チャレンジバタフライ	これからバタフライを覚えたい方対象のショートクラス。基礎から練習しバタフライを泳ぐ「きっかけ」を作りましょ!!
<初級編> レベル:★~★★	
初めてスイム(4泳法)	チャレンジシリーズのロングバージョン!! 4種目から1種目選び、泳法取得を目指すクラス。
初めてスイム(クロール・背泳ぎ)	チャレンジシリーズのロングバージョン!! クロールか背泳ぎを選び、泳法取得を目指すクラス。
初めてスイム(平泳ぎ・バタフライ)	チャレンジシリーズのロングバージョン!! 平泳ぎかバタフライを選び、泳法取得を目指すクラス。
<初中級編> レベル:★~★★	
ビギナー(4泳法)	4種目の中から1種目選び25m完泳を目指していくクラス。
<中級編> レベル:★★~	
フォーミング(4泳法)	より楽に!より綺麗に!泳法の質を上げて25m完泳を目指すクラス。
<上級編> レベル:★★★~	
エクストリームクロール	クロールを「極める」クラス。どのクラスでもやらない高難度の技術を取得していくクラス。
有酸素・筋力トレーニング教室	
<初めまして編> 強度:★~	
ウォーキング&アクアエクササイズ	水中を色々な動きでウォーキングし、音楽に合わせて楽しく水中運動をするクラス
<慣れてきた編> レベル:★★~	
ミットアクア&ウォーキング	音楽のリズムに合わせて水抵抗を活かし、全身運動をし引き締めていくクラス。※膝や腰に不安のある方にもおすすめ!!
ウォーキング&アクアエクササイズⅡ	音楽のリズムに合わせて基本的な動きに色々なバリエーションを組み合わせて水中運動を行うクラス

文京総合体育館

文京区指定管理者 東京ドームグループ