

成人フールレッスンスケジュール

2026年 1月～

南長崎スポーツセンター

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00						
10:00	1か月背泳ぎ 10:00～11:00 (20名) / 中村	水中運動 9:45～10:30 20名/尾崎	スイム初級 9:30～10:30 (10名) / 野上	初めてスイム 9:30～10:15 (10名) / 中村	アクアビクス 9:45～10:30 20名/坂井	
11:00			スイム中級 10:35～11:35 (20名) / 野上	スイム初級 10:20～11:20 (20名) / 中村	1か月クロール 10:40～11:40 (20名) / 関口	
12:00	スイム上級 11:05～12:05 (20名) / 中村		スイム上級 11:40～12:40 (20名) / 松岡	1か月平泳ぎ 11:25～12:25 (20名) / 中村		スイム中級 11:10～12:10 (20名) 九津見
13:00						

19:00						
20:00	スイム初級 19:30～20:30 (20名) / 杉浦	スイム上級 19:30～20:30 (20名) / 松岡	1か月バタフライ 19:30～20:30 (20名) / 九津見	アクアビクス 19:30～20:15 (20名) / 稲葉	マスターズ 19:30～20:45 (30名) / 松岡	
21:00						

★ 参加時の注意事項 ★

- ・成人レッスンは高校生以上からの参加となります。
- ・各レッスン毎に定員がございます。
- ・レッスン整理券は、豊島区内在住の方はレッスン開始の90分前から、豊島区外在住の方はレッスン開始の30分前からフロントでお渡しいたします。＊電話受付不可
- ・豊島区内在住の一般利用で参加していただく方は、公的身分証明書等で住所の確認をさせていただきます。
＊確認ができない場合は、豊島区内在住の方でもレッスン開始の30分前からの整理券配布となります。
- ・整理券の配布は、レッスンに参加されるご本人様分のみとさせていただきます。
- ・レッスンスケジュールは都合により変更になることがございます。予めご了承ください。
変更がある場合には、速やかに館内掲示及びホームページに掲載いたします。
- ・同内容のレッスンは1日1回までとなります。多くのお客様にご参加いただけるようご協力お願いします。
- ・レッスン開始後の途中入場は、お客様の健康管理及び危険防止のため、お断りさせていただきます。
- ・レッスンの前後は準備・片付け等の為、一部フリーコースがご利用いただけない場合がございます。
- ・レッスン時は参加人数や種目によって1～3コースを使用します。優先順位は8⇒7⇒6レーンの順です。
- ・水中運動、アクアビクスは1レーン、2レーン（浅いレーン）を使用します。

南長崎スポーツセンター

☎03-5988-9270

成人プールレッスン内容

レッスン名	時間	定員	難易度	レッスン内容
 はじめてスイム	45分	10名	★	初めて泳ぎを習いたい方が対象です。歩く～潜る～浮くなど水泳の基礎から練習していきます。（初めて～バタ足まで）
スイム初級	60分	20名 水曜10名	★★	はじめてスイムを受講されている、もしくは水泳の基本動作（浮く・潜る等）を習得している方が対象です。クロール・背泳ぎを中心に基本動作を練習し、各種目の25m完泳を目指します。
スイム中級	60分	20名	★★★	クロール・背泳ぎが25m以上泳げる方が対象です。平泳ぎ・バタフライの習得を中心に4泳法を組み合わせながら、約800m～1200m程度泳ぎます。目標は、各種目50m完泳を目指します。
スイム上級	60分	20名	★★★★	4泳法を50m泳げる方が対象です。4泳法の泳力向上と100m個人メドレーの習得を目指します。約1000m～1300m泳ぎます。
1か月 (クロール、背泳ぎ、平泳ぎ)	60分	20名	★★～ ★★★	水慣れ、けのび、バタ足などの基本動作を習得している方が対象です。1か月かけて段階的に練習を行います。月毎に練習種目が変わります。各種目の25m完泳を目標とします。
1か月 バタフライ	60分	20名	★★★	クロール25mが完泳できる方が対象です。1か月かけて段階的に練習を行います。バタフライを楽に25m泳げるようになることが目標です。
マスターズ	75分	30名	★★★★★	100m個人メドレーを泳げる方が対象です。75分の練習で1800m～2500m泳ぎます。競技力向上や大会出場を目指す方のクラスです。
 水中運動	45分	20名	★★	泳げなくても参加可能です。水中ウォーキングやアクアビクスを取り入れ、陸上では普段使わない筋肉を使い、健康増進を目指したクラスとなります。
アクアビクス	45分	20名	★★★	泳げなくても参加可能です。音楽に合わせてリズムをとり、ジャンピングや手足の開閉運動など、全身を使った運動のクラスです。水の特性を利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指します。