

# スタジオ・プールタイムスケジュール

西成スポーツセンター 2020. 7. 1

	(火)	(水)	(木)	(金)	(土)	(日)
	2階スタジオ	2階スタジオ	2階スタジオ	2階スタジオ	2階スタジオ	2階スタジオ
	プール	プール	プール	プール	プール	プール
10:00						子ども水泳教室 10:00~11:00 16~ベストスイマー級 Dコース
11:00			ウォーク&ジョグ 11:00~11:30 30分		ウォーク&ジョグ 10:00~10:30	
12:00	スイミング入門コース 11:30~12:00 都度/210円		サーキットエクササイズ 11:35~12:05		サーキットエクササイズ 10:35~11:05	
13:00	大人水泳教室 12:10~13:10 初級 都度/310円	大人水泳教室 12:15~13:15 中級 都度/310円	大人水泳教室 12:15~13:15 中級 都度/310円	大人水泳教室 11:15~12:15 初級 都度/310円	大人水泳教室 11:15~12:15 初級 都度/310円	子ども水泳教室 11:15~12:15 ひよこ~5級 Eコース
14:00	4・7・10・1月 バタフライ 5・8・11・2月 背泳ぎ 6・9・12・3月 平泳ぎ	4・7・10・1月 平泳ぎ 5・8・11・2月 バタフライ 6・9・12・3月 背泳ぎ	4・7・10・1月 背泳ぎ 5・8・11・2月 平泳ぎ 6・9・12・3月 バタフライ	4・7・10・1月 バタフライ 5・8・11・2月 背泳ぎ 6・9・12・3月 平泳ぎ	4・7・10・1月 背泳ぎ 5・8・11・2月 平泳ぎ 6・9・12・3月 バタフライ	
15:00		フィンスイム 13:25~14:25 上級 都度/410円	大人水泳教室 13:25~14:25 上級 都度/310円	大人水泳教室 12:25~13:25 中級 都度/310円	大人水泳教室 12:25~13:25 中級 都度/310円	
16:00				大人水泳教室 13:35~14:35 上級 都度/310円	フィンスイム 13:35~14:35 上級 都度/410円	
17:00	子ども水泳教室 16:45~17:45 ひよこ~10級 Aコース	子ども水泳教室 16:45~17:45 ひよこ~10級 Aコース	子ども水泳教室 16:45~17:45 ひよこ~10級 Aコース	子ども水泳教室 16:45~17:45 ひよこ~10級 Aコース	子ども水泳教室 15:45~16:45 ひよこ~10級 Aコース	
18:00	子ども水泳教室 18:00~19:00 10~ベストスイマー級 Cコース	子ども水泳教室 18:00~19:00 10~ベストスイマー級 Cコース	子ども水泳教室 18:00~19:00 10~ベストスイマー級 Cコース	子ども水泳教室 18:00~19:00 10~ベストスイマー級 Cコース	子ども水泳教室 17:00~18:00 10~ベストスイマー級 Cコース	
19:00						
20:00						

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、2階スタジオプログラムは当面の間休止させていただきます。  
また、その他のプログラムもやむを得ず休止・変更する場合がございますので最新の情報は施設へ  
お問い合わせください。

## ☆プールプログラム（大人）☆

教室名	教室内容（★は運動強度になります）	定員	受講料 (施設利用料別)
入門コース	初めて水泳を習う方で、25Mクロール・背泳ぎの習得を目指している方(★)	6名	30分 1回ごと 210円
大人水泳教室 (初・中・上級)	前半はクロール・後半は月替わりで背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを泳ぎます。級ごとに泳力向上を目標に練習します。(初級★中級★★上級★★★)	各6名	60分 1回ごと 310円
フィンスイム (上級)	フィン（足ひれ）の特性を利用し、ゆっくりした足の動かし方や体の使い方を練習します。 ※ 無料でフィンをお使いいただけます。 (★★★★)	6名	60分 1回ごと 410円
ウォーク&ジョグ	水の特性を利用して水の中を歩いたり、走ることで心臓機能を高めます。	10名	30分 各プログラム 1回ごと 210円
サーキット エクササイズ	水の抵抗を活かしてスポーツ動作やマシントレーニングの動きを楽しむプログラムです。		

【各級レベル分けについて（目安）】 ※泳力にあったレベル（級）を選ぶことができます。

初級：25Mクロール・背泳ぎを泳げる方で、25M平泳ぎ・クロール・背泳ぎの向上を目標とされている方

中級：25Mクロール・背泳ぎ・平泳ぎを泳げる方で、25Mバタフライ・3泳法の向上を目標とされている方

上級：4泳法を泳げる方で、4泳法の向上を目標とされている方

※ 3階の券売機にて対象のチケットをお買い求めください。

※ 参加される場合は必ずスイムキャップをご着用ください。

## ☆プールプログラム（子ども）☆

教室名	教室内容（★は運動強度になります）	定員	受講料 (施設利用料別)
子ども水泳教室 Aコース	火曜日～土曜日:水慣れ～背泳ぎ25M習得 設定級:ひよこ～10級	15名	6,880円 2カ月間 8回レッスン
子ども水泳教室 Cコース	火曜日～土曜日:背泳ぎ25M～4泳法50Mタイム級まで 設定級:10～ベストスイマー級	15名	
子ども水泳教室 Dコース	日曜日:バタ足12.5M～4泳法50Mタイム級まで 設定級:16～ベストスイマー級	15名	
子ども水泳教室 Eコース	日曜日:水慣れ～12.5Mバタフライ級まで 設定級:ひよこ～5級	15名	

※ 3階の券売機にて当日子ども1回券（350円）をお買い求め頂き、受付に受講票と共にお出しください。便利でお得な回数券（3,500円/11回）や定期券（2,450円/月）もごございます。

※ 参加される場合は必ずスイムキャップをご着用ください。

西成スポーツセンター  
屋内プール  
スタジオ・プールプログラム  
各プール教室（大人・子ども）  
タイムスケジュール・内容案内

## ☆スタジオプログラム☆

新型コロナウイルス感染症拡大防止の為、  
スタジオプログラムは当面の間休止させていただきます。

(価格は全て税込)