



# ビートスイミングクラブ佐世保プール

## 成人・ベビーコース レッスンスケジュール (2024年4月～)



時間/曜日	月	火	水	木	金
11:00	11:15~12:00 親子ベビー	11:00~11:45 ・マスターズレッスン・ ①マスターズクラス ②週変わり4泳法	11:15~12:00 親子ベビー	11:00~11:45 ・マスターズレッスン・ 初級・中級・上級 11:45~12:15 健康体操	11:00~11:45 ・マスターズレッスン・ ①アクアエクササイズ ②ワンポイントレッスン
12:00					
13:00					
14:00	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム	フリータイム
15:00		14:45~15:30 親子ベビー			14:45~15:30 親子ベビー 15:00~15:45 お任せレッスン
16:00					
	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで	16:00まで

### ～マスターズレッスンプログラム～

曜日	スイムレッスン	レベル	説明
火	マスターズクラス	★★★★	50m泳げる方の更なる体力向上を目指します。
	週変わり4泳法	★★	4種目をきれいに長く泳げるように目指します。
木	初級	★	初心者の方の方向けにクロールを中心として25m泳げるようレッスンいたします。
	中級	★★	25m完泳できる方向けに体力をつけながら楽しく泳ぐことを目標に練習します。
	上級	★★★	50m泳げる方の更なる技術向上を目指します。
	水中ウォーキング	★	ウォーキングを中心として水中運動を行います。
	健康体操	★	水の抵抗や浮力を利用した体操で健康な体作りを目指します。
金	アクアエクササイズ	★	無理なく水中運動を行います。
	ワンポイントレッスン	★★	週替わりでテーマを持ち、スイムドリルを中心とした練習を行います。

### ～親子ベビースイミング～

生後6か月～3歳までの乳幼児コースです。  
赤ちゃんに適した水泳技術があり、その技術を使って呼吸動作を行いながらバランスを取りある程度の距離を移動(泳げる)できるようになります。ベビースイミングのレッスンは指導者から直接赤ちゃんに教えるのではなく、保護者様が赤ちゃんに示し、赤ちゃんが真似をして楽しむという内容です。  
水の特性が赤ちゃんの健全な発育発達に沢山の効果を与えます。

2024年4月改定