



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 プログラム



時間/曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
11:00	11:15~12:00 親子ベビー	11:00~11:45 エンジョイマスターズ 初級・中級・上級	11:15~12:00 親子ベビー	11:00~11:45 エンジョイマスターズ 初級・中級・上級	11:00~11:45 エンジョイマスターズ 初級・中級・上級
12:00	フリータイム	フリータイム	フリータイム	11:00~11:30 水中ウォーキング	フリータイム
13:00				11:45~12:15 健康体操	
14:00				フリータイム	
15:00	16:20まで	14:45~15:30 親子ベビー	16:20まで	16:20まで	14:45~15:30 親子ベビー
16:00		14:45~15:30 スイム&ウォーク			14:45~15:30 スイム&ウォーク

※フリータイムは自由に泳いだり、歩いたりできます。

～スイムレッスン系～

水泳の技術上達、健康維持の為にレッスン形式プログラム

●エンジョイマスターズ★・★★・★★★ ●はじめてスイム★・★★

体力も、技術も向上されたい方のための欲張りなコースです。顔を付けることや、浮き方、立ち方、息を吸うこと簡単な初めてプールに来られる方や試合に出られる上級者の方まで、クロールの基礎から泳げる為のコースです。無理のない指導をいたします。

★=難易度
☆=強度

～アクアエクササイズ系～

効果的に体力向上を図る泳ぐのが苦手な方でも安心して参加できるプログラム

●水中ウォーキング ☆
ウォーキングを中心に運動します。

●健康体操 ☆
水の抵抗や浮力を利用した体操でより健康な体作りを目指します。

●スイム&ウォーク ☆☆
水泳・ウォーキングで水の力を使って簡単な運動をします。
初めての方にはおすすめです。



～ベビースイミング～

生後6ヶ月～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とり、ある程度の距離を移動(泳げる)することが出来るようになります。
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指導者から保護者様がそれを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。



ビートスイミングクラブ佐世保プール
0956-33-8178