

マスタースイミングコース

- ・水泳に初挑戦!
- ・よりきれいに泳ぎたい
- ・より速く泳げるようになりたい

- ◆泳力レベルに合わせた泳法プログラムの実施
- ◆担当コーチ制で充実した45~60分プログラム
- ◆週何回でも参加OK ただし1日1レッスン
- ◆完全予約制、定員10~15名

クラス名	レッスン中に泳ぐ距離の目安	主な練習内容と目的
はじめてスイミング 超初心者の方対象	0m~400m	超初心者の方大歓迎! 歩く・泳ぐ・歩く・泳ぐの繰り返しで泳ぎの楽しさを体験。 このクラスの最終目標は1人で泳いで10分泳ぎ続けること!
初級コース	300m~500m	クロール・背泳ぎの基本練習。 1人で泳いで10分泳ぎ続ける方はこのクラスからスタート!
初・中級コース	400m~600m	4種目の基本練習。 中級レベルアップしたけどちょっと不安な方におすすめ!
中級コース	500m~700m	4種目の基本練習とフォームづくりとクロール50m練習。 4種目のスキルアップに!
中・上級コース	600m~800m	体力づくりと4種目50m練習。 上級へ行くためのスキルアップに!
上級コース	700m~900m	4種目の泳力向上とタイムの向上と50m泳ぎこぎ。 より高度な水泳技術の習得に!

2010年9月 マスタースイミングコース タイムテーブル

コース名	月曜	火曜	水曜	金曜	土曜
はじめて スイミング コース		15:00~15:30 超初心者 長木コーチ			
初級 コース	15:00~15:30 平泳ぎ 杉谷コーチ	15:30~16:15 クロール 長木コーチ	19:00~20:00 背泳ぎ 小林コーチ	19:00~19:30 背泳ぎPART2 小林コーチ	19:00~19:30 クロール 杉谷コーチ
初・中級 コース		16:15~17:15 4種目 長木コーチ	20:00~21:00 4種目 長木コーチ		
中級 コース	15:00~15:30 背泳ぎ 小林コーチ	15:30~16:00 平泳ぎ 長木コーチ	19:00~19:30 クロール・背泳ぎ 長木コーチ	20:00~21:00 平泳ぎ 作置コーチ	19:00~19:30 クロール・背泳ぎ 作置コーチ
中・上級 コース			20:00~21:00 50m中心で練習 長木コーチ		19:00~19:30 クロール・平泳ぎ 小林コーチ
上級 コース	20:00~21:00 背泳ぎスピード練習 長木コーチ	20:00~21:00 バタフライ 杉谷コーチ		19:00~19:30 バタフライ 杉谷コーチ	19:00~19:30 大はじめてスイミング 長木コーチ

申込方法・会員別利用条件

- ・完全予約制 定員10~15名
- ・希望日の前日までにフロントへご予約下さい。
- ・また、ご予約は希望日の1週間前~前日まで予約可能です(電話予約OK)
- ・クラス移動等は、担当コーチにご相談ください。

会員種別	利用条件
クラブマスター会員	無料
クラブディ会員	プラスチック2枚
クラブ学生・生徒会員	プラスチック1枚
アクアマスター会員	無料
アクア会員	プラスチック1枚
スクール会員	プラスチック2枚 又は プラスチック1枚とファミリー利用券1枚

ご不明な点はスタッフまで

スイミングスクール 水中運動スクール

スクール会員以外の会員の方が参加希望される場合は、フロントにてプラスチックを購入のうえ、ご参加ください。

コース名	プログラム内容の説明	対象
女性のためのヘルシースイミング	「健康のため、生活の中に運動習慣を！」という女性限定の教室です。初心者から上級者まで安心して参加していただけます。教室をきっかけにヘルシーな趣味を見つけたいです。当クラブの親もしいスタッフが指導いたします。	女性の方 (18才以上)
親子のふれあい 体験&スイミング	親子のふれあいを目的とした体験と水中遊びを行います。お子様の運動レベルアップや水慣れも目的としています。	4ヶ月~3才児 と保護者1名
みんなで楽しく 健康体験&水中ウォーキング	体験室での楽しい体験や引締り運動、水中を歩きながらの様々な筋肉を使った運動を行います。また、仲間作りを大切にしていますので「わいわい楽しく」という方針です。	プールに1人で 入れる中高年の方
中高年からの 楽々スイミング	水中ウォーキングで水慣れ、体をほぐしてから参加者へのペースに合わせた楽々水泳教室を行います。初心者から上級者の方まで仲間と楽しめる教室です。	中高年の方
足・腰・肩こし 水中ウォーク	体験室での前足指運動を行った後は、水中での歩きながら腰痛・膝痛・肩こりをやわらげる運動を行います。水の特性を活かしたやさしい運動で、簡単なトラブルを抱えている方にお勧めです。	プールに1人で 入れる方

アピアスポーツクラブ

富山市稲荷元町2-11-1

TEL 076-431-3321

URL <http://www.apa-sports.com>