

【幸田町民プール時間割】

2024.4～

日	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
月	休館日											
火			水中運動 H2 12:00～13:00					キンダー・キッズ KKD-2 17:00～18:00	キッズ KD-2 18:00～19:00			
水			マスターズ M3A 12:00～13:00				キンダー K-3 16:00～17:00	キンダー・キッズ KKD-3 17:00～18:00	キッズ KD-3 18:00～19:00	マスターズ M3B 19:00～20:00		
木			マスターズ M4A 12:00～13:00				キンダー K-4 16:00～17:00	キンダー・キッズ KKD-4 17:00～18:00	キッズ KD-4 18:00～19:00			
金			アクアピクス A5 12:00～13:00				キンダー K-5 16:00～17:00	キンダー・キッズ KKD-5 17:00～18:00	キッズ KD-5 18:00～19:00	マスターズ M5A 19:00～20:00		
土	キンダー K-6 10:00～11:00	キッズ KD-6 11:00～12:00										

【教室詳細】

《子どもスイミング教室》

キンダー	未就学児対象。文科省「幼児の運動指針」に基づいて、発達の特性に応じた「水」を用いた遊びを取り入れたAQUA PLAY PROGRAMを提供します。
キンダー・キッズ	キンダークラスとキッズクラスの合同クラスです。ご兄弟での参加が可能です。
キッズ	小学生以上対象。水慣れから4泳法を中心とした水中運動を通して、技術面・社会面・精神面・体力面の向上を図ると共に水難事故防止プログラムを行います。

《大人スイミング教室》

曜日	教室名	時間	内容
火	水中運動	12:00～13:00	水の特性（浮力・抵抗・水温・水圧）を活かして、水中で効率よく運動します。運動不足や、腰痛・膝痛の方におすすめです。
水	マスターズ	12:00～13:00	泳ぎの基礎から4泳法の習得まで、参加者のニーズに合わせた教室です。
	マスターズ	19:00～20:00	泳ぎの基礎から4泳法の習得まで、参加者のニーズに合わせた教室です。
木	マスターズ	12:00～13:00	泳ぎの基礎から4泳法の習得まで、参加者のニーズに合わせた教室です。
金	アクアピクス	12:00～13:00	音楽のリズムに合わせて水中で楽しく体を動かす教室です。体力の維持や向上、ダイエットにも効果的です。
	マスターズ	19:00～20:00	泳ぎの基礎から4泳法の習得まで、参加者のニーズに合わせた教室です。