

# 【プール】一般公開プログラム

【各教室共通持ち物】水着・水泳キャップ・タオル・ゴーグル・返却式ロッカー代100円  
 【お休み】祝日、設備点検、夏季期間、年末年始、その他臨時休場がある場合がございます。  
 毎月のプール予定表でご確認ください。

高校生以上	400円
中学生以下 65歳以上 障がい者	200円

曜日・時間		プログラム名	対象・定員	★難易度・コース数・講師名など
月	11:00 ~ 11:30	<b>♥ショートレッスン「はじめて水泳」</b> ・初めて水泳をするかた ・水が怖いかた 水に親しむことを中心に各泳法へと繋げていきましょう。	中学生以上 15名	★ (1コース) [講師] 山林 佳樹
火	11:00 ~ 11:30	<b>♥ショートレッスン「水中ウォーキング」</b> ・運動不足を解消したいかた・転倒防止 ・肩こり、腰痛を緩和させたいかた ※専門医の指導が必要となるリハビリ目的のかたはご参加いただけません。	中学生以上 20名	★体力に合わせて指導 (1コース) [講師] 山林 佳樹
	13:00 ~ 13:30	<b>♥ショートレッスン「ステップアップ四泳法」</b> ・泳法を問わず、 息つぎをして25mを泳げるかた ・四泳法を身につけたいかた 楽しく一種目づつステップアップ! 基礎から練習し、各種目25m完泳を目指そう!	中学生以上 15名	★★★ (1コース) [講師] 横田 真希
水	12:00 ~ 14:00	<b>★初心者水泳指導</b> (小学生は事前連絡が必要) 初級 12:00~13:00 中級 13:00~14:00	小学2年生以上 ---	★ (2コース) [講師] 目黒区水泳連盟
木	19:00 ~ 19:50	<b>アクアピクス</b> アクアピクスとは、アクア(水)とエアロピクス(有酸素運動)を合わせた運動です。 水中ウォーキングやストレッチ、音楽に合わせてエアロピクスを行い、無理なくどなたでも参加できるプログラムです。 体重コントロールしたいかた、泳ぎが苦手なかたにもオススメ!	中学生以上 40名	★ (2コース) [講師] 山本 彩海
金	13:00 ~ 13:30	<b>♥ショートレッスン「水中ウォーキング」</b> ・運動不足を解消したいかた・転倒防止 ・肩こり、腰痛を緩和させたいかた ※専門医の指導が必要となるリハビリ目的のかたはご参加いただけません。	中学生以上 15名	★体力に合わせて指導 (1コース) [講師] 武田 良輔
	15:00 ~ 17:00	<b>★初心者水泳指導</b> (小学生は事前連絡が必要) 中学生以上 15:00~16:00 小学生2年生以上 16:00~17:00	小学2年生以上 ---	★ (2コース) [講師] 目黒区水泳連盟
	20:00 ~ 21:00	<b>◆初心者のための水泳教室</b> 水泳初心者のかたを対象に水慣れから丁寧に指導いたします。 【4・5月】水慣れ、クロールの基本的な動き 【6・7月】水慣れ、平泳ぎの基本的な動き 【9・10月】クロールの基本的な動きと上達法 【11・12月】平泳ぎの基本的な動きと上達法 【1・2月】クロールと平泳ぎ 【3月】総まとめ	16歳以上 (顔を水につけられる方) 10名	★ (1コース) [講師] 横田 真希 別途参加料あり 16歳以上(+100円) 65歳以上・障害者(+50円)
土 終日		<b>こどもサポートプラン</b>	中学生以下 ---	中学生以下終日無料 (春・夏・冬休み期間はありませぬ)
第2日 9:00 ~ 11:00		<b>こまばサテースポーツ「水泳指導」</b>	小学生以上 ---	★ (2コース) [講師] 目黒区水泳連盟

# 【プール】一般公開プログラム 参加方法&注意事項

※時間が過ぎてからの途中参加・退場はご遠慮ください。

## 参加方法（申込不要）

### ♥ショートレッスン

- ・当日利用券を購入し、開始30分～5分前までにプールサイドで受付をしてください。

### ★初心者水泳指導、アクアビクス、こまばサンデースポーツ

- ・当日利用券を購入し開始時間にプールにお集まりください。

### ◆初心者の為の水泳教室

- ・当日19:30から発券致します。
- ・利用券と教室参加券を券売機で購入し、1階受付にてバンドをお受け取り下さい。
- ・バンドは地下プール受付スタッフにお渡しください。

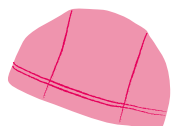
## 【持ち物】



水着



水泳キャップ



ゴーグル



バスタオル



100円  
(返却式ロッカー代)



準備運動は各自行いましょう！

