

スイミングスクールプログラム

スイミングスクールプログラム						
8:00	火	水	木	金	土	日
					8:00~10:00 選手・育成	8:00~10:00 選手・育成
10:00						ス ク ー ル 開 催 な し (午後4時45分まで)
10:30						
11:00	10:30~11:30 アクアピクス	10:30~11:15 親子	10:30~11:30 大人スイミング①	10:30~11:30 アクアピクス	10:30~11:15 親子	
11:30						
12:00	11:30~12:00 アクアウォーク	11:30~12:00 アクアジョグ	11:30~12:00 アクアシェイプ	11:30~12:00 アクアウォーク	11:30~12:00 アクアジョグ	
12:30	12:00~13:00				12:00~13:00	
13:00	大人スイミング①	大人スイミング①	大人スイミング②	大人スイミング①	水中健康運動	
13:30	13:00~13:30 プライベートレッスン		13:00~13:30 ワンポイント	13:00~13:30 週替わり	13:00~13:30 プライベートレッスン	
14:00	13:30~14:00 プライベートレッスン					
14:30						
15:00						
15:30	水慣れチャレンジ 15:00~15:45					
16:00	A 15:00~16:00					
16:30	B 16:00~17:00					
17:00						
17:30	C 17:00~18:00					
18:00						
18:30	D 18:00~19:00					
19:00	18:00~19:00 選手育成		18:00~19:00 選手育成	18:00~19:00 選手育成		
19:30	19:00~20:30 選手		19:00~20:30 選手	19:00~20:30 選手		
20:00	19:30~20:30 大人スイミング②	19:30~20:30	19:30~20:00 プライベートレッスン	19:30~20:30 大人スイミング②	ブレイブ トライアスロン スクール	
20:30		大人スイミング②	20:00~20:30 プライベートレッスン			
21:00						

猪名川町B & G海洋センター スクール・教室一覧表

☆スイミングスクール

クラス名	対象	開催日		開催時間	受講料	内容											
親子	4ヶ月～3歳未満児と保護者	水・土		10：30～11：15	4，200円 (月度4回)	保護者と乳幼児のお子さまと一緒に水に親しみます。											
水慣れ チャレンジ	2歳～3歳	火～土		15：00～15：45		幼児期の成長特性を活かし、水に親しみながら、仲間意識、集団行動の向上を図ります。											
A	3歳～小学生 14級～6級			15：00～16：00	5，990円 (月度4回)	元気な挨拶から始めます。 水慣れからスタートし、バタ足・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目標に、進級基準に沿って班ごとに分かれて練習します。 4泳法習得後は、泳力向上を図りながら、個人メドレーの完泳を目指します。											
B	3歳～小学生 14級～4級			16：00～17：00													
C	小学生～中学生 14級～ランク3			17：00～18：00													
D	小学生～高校生 ランク1～ランク3			18：00～19：00													
週2	A～Dクラス					-	9，090円 (月度8回)	A～Dクラスの中で、1週間に2クラス在籍できます。									
週3以上	Dクラス					18：00～19：00	9，200円 (1ヶ月度)	Dクラス限定で週5回まで出席可能です。									
選手育成	コーチ推薦者	火・木・金			9，200円 (1ヶ月度)	地域の水泳大会に出場し、選手クラスを目指します。 競技力だけではなく、挨拶や仲間を思いやる気持ちなど、人としての成長も目指します。 県内の大会に出場しさらなる泳力向上を目指します。											
		土・日	8：00～10：00														
選手		火・木・金	19：00～20：30														
		土・日	8：00～10：00														
スイミング	15歳以上 (中学生は除く)	火	1	12：00～13：00	5，990円 (月度4回)	水泳初心者から、バタ足・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目標に、泳力に応じて初級・中級・上級に分かれて練習します。 また、4泳法に限らず、水の特性を活かした練習も取り入れます。											
			2	19：30～20：30													
		水	1	12：00～13：00			5，990円 (月度4回)	水泳初心者から、バタ足・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目標に、泳力に応じて初級・中級・上級に分かれて練習します。 また、4泳法に限らず、水の特性を活かした練習も取り入れます。									
			2	19：30～20：30													
		木	1	10：30～11：30					5，990円 (月度4回)	水泳初心者から、バタ足・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目標に、泳力に応じて初級・中級・上級に分かれて練習します。 また、4泳法に限らず、水の特性を活かした練習も取り入れます。							
			2	12：00～13：00													
		金	1	12：00～13：00							5，990円 (月度4回)	水泳初心者から、バタ足・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目標に、泳力に応じて初級・中級・上級に分かれて練習します。 また、4泳法に限らず、水の特性を活かした練習も取り入れます。					
			2	19：30～20：30													
		水中健康運動		土									12：00～13：00		5，990円 (月度4回)	水泳初心者から、バタ足・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの習得を目標に、泳力に応じて初級・中級・上級に分かれて練習します。 また、4泳法に限らず、水の特性を活かした練習も取り入れます。	
		アクアビクス		火・金									10：30～11：30				水の特性を活かし、水中ストレッチ・ウォーキング、道具を用いたエクササイズなど、運動不足の解消を目的とします。
週2		スイミングスクールとスポーツ教室を1週間に2クラス在籍できます。		9，090円 (月度8回)		音楽に合わせて楽しく心と身体をリフレッシュ！											
週2		スイミングスクールとスポーツ教室を1週間に2クラス在籍できます。		9，090円 (月度8回)		※「ズンバゴールド」と「背骨コンディショニング」は対象外											
プライベート レッスン	3歳以上	火～土 1レッスン30分	受講生	2，200円	希望する泳法をマンツーマンで指導いたします。 ※開催日の1週間前の午前10時から受付開始です。												
ビジター			3，300円														
アクアウォーク	15歳以上 (中学生は除く)	火・金	11：30～12：00		無料	水中で効果的な歩き方、姿勢を紹介します。											
アクアジョグ		水・土				ジョギングやジャンプを中心に水中運動を行います。											
アクアシェイプ		木				音楽に合わせて楽しく簡単な水中運動を行います。 (水の特性を活かし、体力の維持向上を図ります)											
ワンポイント レッスン		木	13：00～13：30			水慣れから4泳法までの簡単なアドバイスをを行います。											
週替わり レッスン		金				毎週違うポイントに重点を置きレッスンを行います。 何を教えてもらうかは、その時のお楽しみ。											

猪名川町B & G海洋センター スクール・教室一覧表

☆ブレイブトライアスロンスクール

会員種別	対象	開催日	開催時間	受講料	内容
フルタイム	中学生以上	火・水・土・日	火・水 6：30～スイム 土 13：00～バイク 19：00～スイム 日 6：30～	12,540円 (1ヶ月)	火・水・土・日曜の練習全てに参加可能です。
土曜日		土		7,780円 (月度4回)	土曜のバイク・ラン・スイム練習に参加可能です。
スイム				5,990円 (月度4回)	土曜のスイム練習のみ参加可能です。
ビジター				バイク・ラン・ スイムのうち 1種目	2,370円
キッズ	小学生	土 (第1・第3)	7：30～10：30	4,720円 (月度2回)	第1・3土曜日にスイム・バイク・ラン練習を行います。
キッズビジター		1回		2,920円	定期的な練習には参加できないが、都合に合わせて1 回ごとに参加可能です。

☆スポーツ教室（多目的室）

クラス名	対象	開催曜日	開催時間	受講料	内容
ボディ コンディショニング	15歳以上 (中学生は除く)	火	10:30～11:30	5,390円 (月度4回)	背骨の歪みを調整し、身体のバランスを整えることで、肩こり・腰痛の予防や姿勢改善を行います。
やさしいヨガ		水	10:00～11:00		腰痛・肩こりの改善、血液循環の促進等、血液とリンパの流れをスムーズにして、健康な身体と心づくりを行います。
ズンバゴールド		水	12:30～13:30		フィットネス初心者や、ダンス初心者でも分かりやすく幅広い年齢層の方が楽しめます。
背骨 コンディショニング		木	13:30～14:30		「背骨を整えること」で、つらい痛みや不調が起きない健康なカラダへリセット！
ファンクショナル トレーニング ～体幹筋力アップ～		金	9:45～10:45		年齢とともに動きづらくなってくる身体を、軽めのエクササイズや、体幹トレーニングを行い、バランスや動きの改善を行います。
リフレッシュ卓球			火・金	12:30～13:30	3,490円 (月度4回)
ジュニアダンスA	5歳～中学生	水	18:30～19:30	音楽に合わせて身体を動かします。基礎からのダンス練習で、バランス感覚、リズム感覚を養い、「楽しい」から身のこなしを育てます。	
ジュニアダンスB		土	10:15～11:15		
キッズ器械体操	6歳～小学3年生	日	9:00～10:00	9,090円 (月度8回)	マット・跳び箱・鉄棒を中心に技を練習し、柔軟性・調整力・バランス感覚を養い、楽しく身体を動かします。
週2		スイミングスクールとスポーツ教室を1週間に2クラス在籍できます。			※ズンバゴールドと背骨コンディショニングは対象外

※ 子どもクラス（A～Dクラス／週1回）については、兄弟同時受講の場合、1人につき500円割引ます。

猪名川町 B & G 海洋センター

指定管理者：尼崎市スポーツ振興事業団・イオンディライト共同体
〒666-0262 兵庫県川辺郡猪名川町伏見台1-1-27 TEL：(072)767-4100
URL：<http://www.aspf.or.jp/>

