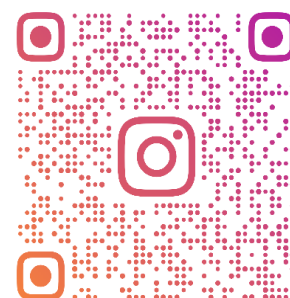


FEP大田原プール 令和8年度 9,10,11,12月プール教室 週間予定表

	午前		午後			夜間	
月	ウォーターフィットネス 10:15～11:00 盛	クロール・背泳ぎ 11:10～12:00 加藤			ビギナークラス 17:00～18:00 江部・大井	目指せ25mクロール 18:10～19:10 江部・熊田	チャレンジクラス 19:20～20:20 江部
		背泳ぎ・平泳ぎ 11:10～12:00 江部					
火	休 館 日						
水		リズム水泳 10:30～11:20 加藤	水中リフレッシュ 14:10～15:00 塩田	初心者クラス 15:10～16:00 塩田	ビギナークラス 17:00～18:00 仲村・大井	ナイトアクア 19:00～19:40 落合	
木	アクアエクササイズ 10:10～10:50 墨谷	バタフライ 11:10～12:00 江部	クロール・背泳ぎ 14:10～15:00 加藤		ビギナークラス 17:00～18:00 大井・仲村	目指せ25mクロール 18:10～19:10 熊田・大井	チャレンジクラス 19:20～20:20 熊田
			初心者クラス 14:10～15:00 塩田				
金	水中リフレッシュ 10:10～11:00 塩田	クロール・背泳ぎ 11:10～12:00 塩田				ベストスイム 18:30～19:30 江部	
		背泳ぎ・平泳ぎ 11:10～12:00 加藤					
土			サタデーアクア 14:20～15:00 墨谷				

< 教室内容紹介 >

泳法教室	・初心者クラス…水慣れから水泳の基礎を学びます。初めての方はコチラ！		
	・クロール…クロール25m完泳を目指します。		
	・背泳ぎ…背泳ぎ25m完泳を目指します。		
	・平泳ぎ…平泳ぎ25m完泳を目指します。		
	・バタフライ…バタフライ25m完泳を目指します。		
	・ベストスイム…各泳法50M以上泳げる方が対象の泳力アップ、フォーム矯正を行います。		
	・リズム水泳…アーティスティックスイミングの初級版。		
水中運動	・アクアエクササイズ…音楽に合わせて、楽しく全身運動を行い代謝アップを目指しましょう。	運動強度 ※☆の数が多いほど高強度	☆☆☆
	・ナイトアクア…夜間開催のアクアエクササイズです。		☆☆☆
	・サタデーアクア…土曜日開催のアクアエクササイズです。		☆☆☆
	・ウォーターフィットネス…水中で体を動かし筋肉を鍛えましょう。		☆☆
	・水中リフレッシュ…関節をスムーズに動かし、普段あまり使わない筋肉を動かして体を整える教室です。		☆
小学生水泳	・ビギナークラス…水慣れから水泳の基礎を学びます。		
	・目指せ25mクロール…クロール25m完泳を目指します。		
	チャレンジクラス…クロール上達と他の泳法の基本を学びます。		

FEP大田原プール 令和8年度9,10,11,12月プール教室 予定表																		
	教室名	時間	対象	9月				10月				11月				12月		
月	ウォーターフィットネス	10:15～11:00	中学生以上															
	クロール・背泳ぎ	11:10～12:00		7	14	28		5	19	26		2	9	16	30	7	14	
	背泳ぎ・平泳ぎ	11:10～12:00																
	ビギナークラス	17:00～18:00	小学生															
	目指せ25mクロール	18:10～19:10		7	14	28		5	19	26		2	9	16	30			
	チャレンジクラス	19:20～20:20																
火	休 館 日																	
	教室名	時間	対象	9月				10月				11月				12月		
水	リズム水泳	10:30～11:20	中学生以上															
	水中リフレッシュ	14:10～15:00		2	9	16	30	7	14	21	28		11	18	25		2	9
	初心者クラス	15:10～16:00																
	ビギナークラス	17:00～18:00	小学生		9	16	30	7	14	21	28		11	18	25			
	ナイトアクア	19:00～19:40	中学生以上	2	9	16	30	7	14	21	28		11	18	25		2	9
木	アクアエクササイズ	10:10～10:50	中学生以上	3		17		1		15		5		19		3		
	バタフライ	11:10～12:00																
	クロール・背泳ぎ	14:10～15:00		3	10	17		1	8	15	22	29	5	12	19	26	3	10
	初心者クラス	14:10～15:00	小学生															
	ビギナークラス	17:00～18:00																
	目指せ25mクロール	18:10～19:10			10	17		1	8	15	22	29	5	12	19			
	チャレンジクラス	19:20～20:20																
金	水中リフレッシュ	10:10～11:00	中学生以上															
	クロール・背泳ぎ	11:10～12:00		4	11	18	25	2	9	16	23	30	6	13	20	27	4	11
	背泳ぎ・平泳ぎ	11:10～12:00																
	ベストスイム	18:30～19:30																
土	サタデーアクア	14:20～15:00	中学生以上	12	26			10	24			7	28			12		
◇◆◇お問い合わせ先◇◆◇ FEP大田原プール(大田原市屋内温水プール) TEL/FAX 0287-24-0778 指定管理者 株式会社フクシ・エンタープライズ												Instagram  OHTAWARA_POOL		ホームページ 				