

平成30年3月コース専用利用予定表

※予定は配布後に変更となる場合がありますのでご了承ください。変更があった場合はプール内掲示の予定表、ホームページ等でお知らせいたします。

時間帯	第1部 10:00~12:00				第2部 13:00~15:00				第3部 15:30~17:30				第4部 18:30~20:30								
コース	フリーエリア	4	3	2	1	フリーエリア	4	3	2	1	フリーエリア	4	3	2	1	フリーエリア	4	3	2	1	
1 木				レ	レ															ス	ス
2 金			ア	ア	ア					ワA/ワB										ス	ス
3 土																				ス	中
4 日																				ス	中
5 月									クラブ	クラブ										ス	ス
6 火	休 館 日																				
7 水													up	up						ス	ス
8 木				レ	レ					ワA/ワC										ス	ス
9 金			ア	ア	ア															ス	ス
10 土										お										ス	中
11 日																				ス	中
12 月									クラブ	クラブ										ス	ス
13 火	休 館 日																				
14 水										ワB/ワC										ス	ス
15 木				レ	レ					ワA/ワB										ス	ス
16 金			ア	ア	ア					ワB/ワC										ス	ス
17 土																				ス	中
18 日																					
19 月									クラブ	クラブ											
20 火	休 館 日																				
21 水祝	休 館 日																				
22 木				レ	レ					ワA/ワC											
23 金			ア	ア	ア					ワB(2時間)										ス	ス
24 土					す					お											
25 日																					
26 月									クラブ	クラブ											
27 火	休 館 日																				
28 水										ワC(2時間)											
29 木										500m記録会											
30 金			ア	ア	ア					1,000m記録会											
31 土																					

コース専用利用

レ: 原谷公民館水泳レモンクラブ クラブ: 温水プール月曜水泳クラブ ス: 秩父市水泳スポーツ少年団
 お: おにぎりの会 す: チャレンジクラブすくらむ 中: 中学生水泳スポーツ少年団
 ア: 温水プールアクアビクス教室 up: 温水プールレベルアップ水泳教室

秩父市水泳連盟指導員によるワンポイントレッスン(無料)

Aクラス(ワA): 水慣れから面かぶりクロールを目標とする水泳初心者の方
 Bクラス(ワB): 正しい泳法と息継ぎで25m完泳することを目標とする方
 Cクラス(ワC): 25m完泳でき、さらにレベルアップを目指し指導を受けたい方

Cクラスは定員先着12名様です。A・Bクラスに定員はございません。

(表の見方の例)
 ワA / ワB → 前半Aクラス / 後半Bクラス
 指導時間は前半・後半各45分です。

※初めてワンポイントレッスンをご利用になる方へ

最初は、ご自身の判断でクラスをお選びください。その都度、指導員が泳力を客観的に判断し、参加者の泳力に適したクラスをアドバイスしますので次回から該当のクラスにご参加ください。

特別企画！ワンポイントレッスン記録会(当日受付・参加無料)

日頃のレッスン成果を記録会で試してみませんか？ご参加いただいた方には記録証をお渡しします♪

- 500m記録会(500mを泳ぎ、そのタイムを計ります) 3月29日(木) 13時~15時
- 1,000m記録会(1,000mを泳ぎそのタイムを計ります) 3月30日(金) 13時~15時

***距離はあくまで目標です。ご自分の体力・体調に合わせ、絶対に無理をしないでください。**

♥プールの情報はホームページでもご覧いただけます⇒「秩父市温水プール」で検索してください。

♥温水プール情報のメールマガジンもご利用ください。ホームページからも登録いただけます。-----

☆温水プールFacebook定期的に更新しております。利用状況、教室やイベント等の募集案内等々、いろいろな情報を発信していきます。皆様の「いいね！」や「シェア」よろしくお願いたします(*^_^*)

