

野洲市健康スポーツセンター プール時間割 2024年4月～

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00
月	水中運動 9:15～10:00		親子 11:15～12:00		成人 13:00～14:00			キンダー 15:30～16:30	キンダー キッズ 16:30～17:30	キッズ 17:30～18:30		アクアエクササイズ フィットネス プログラム 19:15～20:00	
水		成人 10:00～11:00	親子 11:15～12:00					キンダー 15:30～16:30	キンダー キッズ 16:30～17:30	キッズ 17:30～18:30	アドバンス 18:30～19:30	成人 19:30～20:30	
木	水中運動 9:15～10:00	成人 10:00～11:00						キンダー 15:30～16:30	キンダー キッズ 16:30～17:30	キッズ 17:30～18:30		成人 19:30～20:30	
金		成人 10:00～11:00	親子 11:15～12:00					キンダー 15:30～16:30	キンダー キッズ 16:30～17:30	キッズ 17:30～18:30	アドバンス 18:30～19:30	成人 19:30～20:30	
土		キッズ 9:30～10:30	キンダー キッズ 10:40～11:40	キンダー キッズ 11:40～12:40	キンダー キッズ 12:40～13:40	アドバンス 13:40～14:40		障がい児 15:30～16:30					

コース	対 象	内 容
親子	6カ月～2歳児と保護者	親子のスキンシップを図りながら、赤ちゃんの健全な心身の発育と発達に貢献します。 ※ 週1～3回練習のフリー出席制となります。
キンダー	3歳児～6歳児(就学前)	進級基準を設けずに、プールでの遊びを通して、水に慣れ親しむコースです。年齢に合わせて、段階的に水泳の基礎を学んでいきます。
キッズ	小・中学生	年齢や泳力に応じてグループに分かれ、水慣れから4泳法を学び、健全な身体が発育と発達を促します。
アドバンス	小・中学生(1級以上)	4泳法の更なる上達と泳力の向上を目指し、水泳や集団のルールなども学んでいきます。
成人(水泳)	16歳以上の方	初心者から上級者まで、4泳法の取得だけでなく個々の泳力に応じて泳法練習を行います。
水中運動	16歳以上の方	誰でもできる水中での体操やエクササイズで運動不足やストレスを解消し、健康の維持・増進や生活習慣病の予防などに役立ちます。
障がい児	障がい児(小学生以下)その保護者	水中で運動が可能な小学生以下の障がい児とその保護者が一緒に水中運動を行います。 ※ 事前の面談が必要となります。
アクアエクササイズ	16歳以上のフィットネス会員	音楽に合わせた水中エクササイズで筋力アップ、シェイプアップ、ストレス解消に効果的です。