

パノラマプール十条台 2024年 5月 利用予定表

☎ 03-5993-8337

個人利用(小学生以上)

区 区事業等

※幼児は幼児開放のみ利用できます。

5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
1 水	団体利用											
2 木	9:00~									水深1.2m		~21:00
3 金	9:00~									水深1.2m		~21:00
4 土	9:00	幼児開放	11:30	12:00~						水深1.2m		~21:00
5 日	(区)キッズスイミング		11:30~							水深1.2m		~21:00
6 月	9:00~									水深1.2m		~21:00
7 火	9:00~									水深1.2m		~21:00
8 水	団体利用											
9 木	(区)アクアビクス		11:30~							水深1.2m		~21:00
10 金	9:00~								~18:20	(区)パノラマ教室		
11 土	9:00~		~12:30	(区)わくわく土曜日			16:00~			水深1.2m		~21:00
12 日	9:00~									水深1.2m		~21:00
13 月	9:00~									水深1.2m		~21:00
14 火	9:00~									水深1.2m		~21:00
15 水	団体利用											

5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	
16 木	(区)アクアビクス		11:30~							水深1.2m		~21:00	
17 金	<div style="text-align: center;"> <h2>5月17日(金)~5月25日(土)</h2> <h3>保守点検および換水清掃のため 長期休場日となります。</h3> </div>												
18 土													
19 日													
20 月													
21 火													
22 水													
23 木													
24 金													
25 土													
26 日	(区)ジュニアスイミング		11:30~							水深1.2m		~21:00	
27 月	9:00~							~16:30	自主事業2コース	自主事業2コース	~18:40	水深1.2m 19:00~	~21:00
28 火	9:00~		~11:00	自主事業1コース	12:00~		~14:30	自主事業2コース	自主事業2コース	自主事業2コース	~18:00	水深1.2m 19:00~	~21:00
29 水	団体利用												
30 木	(区)アクアビクス		11:30~	~12:00	自主事業2コース	13:00~			~16:40	自主事業2コース	自主事業2コース	水深1.2m 19:00~	~21:00
31 金	9:00~	~10:00	自主事業2コース	自主事業2コース	自主事業2コース	13:00~			~15:30	自主事業2コース	~16:30	(区)ジュニアスイミング	(区)パノラマ教室

10月~5月は超過料金が掛かりません

次ページにお知らせが載っています。ご覧ください。

令和6年度 第1期パノラマプール水泳教室 詳細

教室名		対象	参加レベル	内容	日程	時間	定員	費用			
成人	火曜	成人水中運動+α 講師：伊藤	区内在住または在勤で 18歳以上	プール・水泳の初心者	水中運動を中心とし、呼吸をつけてのビート板バタ足や息継ぎなしのクロールなどを練習	5月28日～7月2日 毎週火曜日	11:00～12:00	10名	全6回分 6,300円		
		成人いきいき水中ウォーキング 講師：浜島（近藤）	区内在住または在勤で 60歳以上	日常的な歩行に支障のない方 ※特段の理由がある方はご相談ください。	水中で膝や腰にかかる負担を軽減して楽しく運動 終盤10分ほど、顔つけや伏し浮きなど水泳の基礎も練習		14:30～15:30	20名			
	木曜	成人リズム水中運動 講師：伊藤・浜島	区内在住または在勤で 18歳以上	日常的な歩行に支障のない方	音楽を使用して、水中で体を動かし楽しく運動	5月30日～7月4日 毎週木曜日	12:00～13:00	15名			
	金曜	成人はじめてバタフライ 講師：浜島	区内在住または在勤で 18歳以上	クロール・平泳ぎ・背泳ぎを 25m泳ぐことができる	呼吸をつけずに、キックや腕を回す動作の練習 ウォーミングアップで他3種目も練習	5月31日～7月5日 毎週金曜日	10:00～11:00	各10名			
		成人チャレンジバタフライ 講師：伊藤		クロール・平泳ぎ・背泳ぎを25m泳ぐことができ ドルフィンキックができる	呼吸をつけた動作の習得から、25m完泳を目標に練習 ウォーミングアップで他3種目も練習						
		成人ステップアップ4種目 講師：近藤（伊藤）		4種目すべてを25m泳ぐことができる	4種目のドリル(基本的な技術の繰り返し練習)を中心に 各種目50m完泳を目標に練習						
		成人平泳ぎ 講師：浜島		クロール・背泳ぎを25m泳ぐことができる ※平泳ぎ初心者・平泳ぎのレベルアップをしたい方	平泳ぎ25m完泳を目標に練習						
		成人はじめてクロール・背泳ぎ 講師：浜島		息継ぎなしのクロールを8m泳ぐことができる	クロール・背泳ぎ各12.5mを目標に練習						
	成人ステップアップクロール・背泳ぎ 講師：伊藤	クロール・背泳ぎを12.5m泳ぐことができる	クロール・背泳ぎ各25m完泳を目標に練習	12:00～13:00							
	小学生	月曜	小・中学生 育成クラス 講師：浜島	区内在住または在学の 小学3年生～中学1年生	100m個人メドレーを泳ぐことができ クロール25mを20秒以内で泳ぐことができる	各泳法の技術・泳力向上と、体力強化を目的とした練習	5月27日～7月8日 (6月17日を除く) 毎週月曜日	16:30～17:55		7名	全6回分 9,000円
			小学生ステップアップ平泳ぎ+α 講師：近藤	区内在住または在学の 小学3～6年生	クロール・背泳ぎを25m泳ぐことができ 平泳ぎの正しいキックができる	ひとかきひと蹴りを含めた平泳ぎ25m完泳と ドルフィンキックの習得を目標に練習		16:30～17:30		8名	全6回分 6,300円
小学生みずなれクラス 講師：伊藤			区内在住または在学の 小学1～3年生	その場で水に潜ることができる (顔付けのみでも可)	けのびバタ足7mを目標に練習	17:40～18:40		各10名			
小学生はじめてすいえい 講師：内村				1人でけのびバタ足が7mできる	呼吸をつけてのビート板バタ足12.5mを目標に練習 ビート板を使用して背キックの練習						
火曜		小学生はじめてクロール 講師：近藤	区内在住または在学の 小学1～4年生	呼吸をつけてのビート板バタ足が 12.5mできる	息継ぎなしのクロール8m以上(余裕をもって)を目標に練習 背キック(気をつけ姿勢)の練習	5月28日～7月2日 毎週火曜日	17:00～18:00	各10名			
		小学生チャレンジクロール1 講師：浜島	区内在住または在学の 小学1～3年生	息継ぎなしのクロールを 余裕をもって8m泳ぐことができる	正しい呼吸の姿勢でクロール12.5mを目標に練習 背キック(グライド姿勢)の練習						
		小学生チャレンジクロール2 講師：伊藤	区内在住または在学の 小学4～6年生								
木曜		小学生ステップアップクロール+α 講師：伊藤	区内在住または在学の 小学2～6年生	正しい呼吸の姿勢で クロールを12.5m泳ぐことができる	クロール25mの完泳・背泳ぎ12.5mを目標に練習	5月30日～7月4日 毎週木曜日	16:40～17:40	各10名			
		小学生ステップアップ背泳ぎ+α 講師：浜島	区内在住または在学の 小学3～6年生	正しい呼吸の姿勢でクロール25mと 背泳ぎ12.5mを泳ぐことができる	背泳ぎ25m完泳 平泳ぎの正しいキックと、呼吸のタイミングの習得を目標に練習						
		小学生チャレンジバタフライ 講師：伊藤		クロール・平泳ぎ・背泳ぎを25m泳ぐことができ ドルフィンキックができる	バタフライの基礎から25m完泳の練習 ウォーミングアップ等で他3種目も練習						
	小学生ステップアップ4種目 講師：浜島	4種目すべてを25m泳ぐことができる		4種目のフォーム修正 個人メドレー100m完泳の練習							
幼児	火曜	幼児3～4歳 講師：伊藤・浜島	区内在住または在園で 3、4歳(初回時年齢)	おむつが完全に 取れている	水慣れを通して 伏し浮き・バタ足・背浮き・ポビングなどを練習	5月28日～7月2日 毎週火曜日	15:45～16:45	18名	全6回分 6,300円		
	金曜	幼児5～6歳 講師：伊藤・浜島				区内在住または在園で 5、6歳(初回時年齢)	5月31日～7月5日 毎週金曜日	15:30～16:30		20名	