

石狩市民プール コースメニューの紹介

◆大人のコース（高校生以上）

初心者から上級者まで、泳ぎをマスターしたい方、泳力向上や体力づくりなど、多様なメニューを提供します。

コース名	クラス	曜日	時間	到達目標
モーニング	1	水	11:30~12:30	面クロール 12.5m、背泳ぎ 25m
		土	9:30~10:30	
	2	月・水・木・土	10:30~11:30	クロール（呼吸・25m）、背泳ぎ（ターン導入・50m）、平泳ぎ 25m
	3	月・水・木・金	10:30~11:30	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ（ターン導入・50m）、バタフライ 25m~50m
		土	11:30~12:30	
4	月・水・木・金	11:30~12:30	4泳法（各50m以上）、個人メドレー100m、200m	
ナイト I		月・木	19:30~20:30	クロール 25m、背泳ぎ 25m
ナイト II・III		火・水・金	19:30~20:30	II：クロール 25m、背泳ぎ 50m（ターン導入）、平泳ぎ 25m III：クロール 50m、背泳ぎ 50m、平泳ぎ 50m、バタフライ 25m~50m、個人メドレー100m、200m
水中運動		月・水・金	12:30~13:30	ウォーキングを主体に水の抵抗・浮力を利用した有酸素運動・筋力トレーニングを行います。水の特性を活かしながら必要に応じて器具を使用した運動も取り入れます。
		火	12:00~13:00	
		木	11:30~12:30	

◆こどものコース

コース名	クラス	曜日	時間	対象・内容、目標
キッズ 3～4歳		火 ・ 木	15:00～16:00	小学生就学前3歳～4歳、5歳～6歳の児童を対象に、水慣れから基本的な泳法を身に付けていただきます。
キッズ 5～6歳		月 ・ 水 ・ 金	15:00～16:00	
ジュニア I	1～4	月・火・水・木・金	16:00～17:00	小学生、中学生を対象に、水慣れから段階的に泳法を身に付けていただきます。
ジュニア II	1～4	火・水・木・金	17:00～18:00	
育成 I		火・水・木・金	18:00～19:00	小学生、中学生対象に、ジュニア4クラス修了者に100m個人メドレーを習得してもらいます。
育成 II				小学生、中学生対象に、育成I修了者に200m個人メドレーを習得してもらいます。