

稚内市温水プール水夢館 子供・成人スクール会員 タイムテーブル (令和4年3月から)

プー ル					定 員	
火 水 木 金 土		ベビースイミング				子供スクール
		当面の間 プールスクールは休講いたします。				幼児水泳 各50名
					学童水泳 火～金16時 各65名	
					学童水泳 火～金17時 各35名	
					学童水泳 土曜10時 10名	
	学童水泳 土曜15時 50名					
					ベビースイミング 10組	
					幼児キッズダンス 各21名	
					学童キッズダンス 各21名	
					幼児運動塾 15名	
					学童運動塾 15名	
	学					成人スクール
	10:00～10:50		14:00～14:50	15:00～15:50		健康運動教室 20名
						ゆったりヨガ(金) 各10名
						ゆったりヨガ(水) 35名

Aスタジオ・Bスタジオ

火	健康運動教室 10:30～11:30 ㊸			学童キッズダンス 16:30～17:20 ㊸	
水	ゆったりヨガ 10:30～11:20 ㊸				
木					
金		ゆったりヨガ 13:30～14:20 ㊸	幼児運動塾 15:00～15:50 ㊸	幼児キッズダンス 16:30～17:20 ㊸	ゆったりヨガ 19:30～20:20 ㊸
土	学童運動塾 11:30～12:20 ㊸		学童キッズダンス 13:30～14:20 ㊸	学童キッズダンス 14:30～15:20 ㊸	幼児キッズダンス 15:30～16:20 ㊸

プール	内 容
<b>幼児水泳</b> 満4歳以上の未就学児	泳法グループ・水慣れグループに分かれて練習します。 泳法グループは顔付けからはじめて、進級しながら4泳法を覚えます。 水慣れグループは、足が付くプールで色々な水遊びを通じて、水に慣れ親しんでいきます。
<b>学童水泳</b> 進級なし(土曜 10時) 小学生・中学生	4泳法から希望の種目を選択し、選択した泳法を集中的に練習します。 進級はありません。
<b>学童水泳</b> 進級あり 小学生・中学生	泳力別のカリキュラムで段階的に水泳の泳法をマスターします。はじめはビート板で25m泳ぎ切る所から導入し、100m個人メドレーで基準のタイムをクリアすると卒業となります。 定員は表面備考を参照してください
<b>幼児運動塾</b> 満4歳以上の未就学児	運動神経が良くなる・足が速くなる・脳と身体が鍛えられる・投げる力を鍛えるトレーニングをボールやミニハードル・ラダーを使って行います。
<b>学童運動塾</b> 小学生	個人の体力向上を目的とし、さらに体力測定の全国平均を目指す教室です。 運動神経が良くなる・足が速くなる・脳と身体が鍛えられる・投げる力を鍛えるトレーニングをボールやミニハードル・ラダーを使って行います。

スタジオ	内 容
<b>ベビースイミング</b> 生後4ヶ月～ 満3歳の乳幼児	水と親しみ、親子のスキンシップを図ると共に水中で活動することによって、発育発達の促進を助ける効果があります。
<b>幼児ダンス</b> 満4歳以上の未就学児	ダンスを通じて幼児期の運動神経の発育発達を助ける働きがあります。 楽しい振り付けや遊びなども取り入れた内容になっています。
<b>学童ダンス</b> 小学生	色々なステップを組み合わせ、ダンスを格好よく踊れるように練習します。 姿勢に注意し、心肺持久力、バランス感覚を養うような構成になります。
<b>健康運動教室</b> 満65歳以上	低体力の方や、中高年の方に行いやすい内容で、楽しく無理なく体力・筋力・健康作りができます。「運動したいけど何をしてよいかわからない」「1人では長続きしない」という方に適しています。
<b>ゆったりヨガ</b> 高校生以上	やってみたいけど身体が硬くてヨガはちょっと・・・という方、肩こりや腰痛のある方など、初心者向けヨガです。身体をときほぐし、心も癒されます。

