

# ダッシュスイミングスクール三条 大人 プログラム表

2025年9月～

	火			水			木			金			土			日		
	フリー	スイミング		フリー	スイミング	スタジオ	フリー	スイミング		フリー	スイミング	スタジオ	フリー	スイミング		フリー	スイミング	
10:00	10:00			10:00			10:00			10:00			10:00					10:00
10:15																		10:15
10:30	おすすめ!	10:10-11:10			団体利用		おすすめ!	10:10-11:10			10:30-11:30			10:20-11:20				10:30
10:45		流水			or			流水			レインボー水中体操			成人教室				10:45
11:00		ウェイトバランス			パーソナルレッスン			ウェイトバランス			※人数が17名以上の場合3レーン使用します			初級・中級				11:00
11:15														11:30-12:30				11:15
11:30		11:15-12:05			11:30-12:30			11:15-12:05			11:30-12:30		11:30-12:15	成人教室				11:30
11:45		成人教室						成人教室			ベビースイミング		スタイル☆	初級・中級				11:45
12:00		初級・中級			ベビースイミング			初級・中級					コンタクト	成人教室				12:00
12:15		12:10-13:00						12:10-13:00			団体利用			上級				12:15
12:30		成人教室						成人教室			or							12:30
12:45		上級						上級			パーソナルレッスン							12:45
13:00		13:00-13:30			12:45-13:30	12:50-13:35		13:00-13:30						13:30				13:00
13:15		100歳まで泳ごう			※人数が17名以上の場合3レーン使用します	はじめてよう		スーパーマスターズ										13:15
13:30						太極拳												13:30
13:45																		13:45
14:00	おすすめ!	13:40-14:40			13:40-14:40	13:50-14:35		13:40-14:40			13:40-14:40							14:00
14:15		流水健康			レインボー水中体操	スーパー		流水健康			アクアビクス			子ども				14:15
14:30		14:45			※人数が17名以上の場合3レーン使用します	太極拳		14:45			※人数が17名以上の場合3レーン使用します			スイミング				14:30
14:45		しっかり歩こう												スクール				14:45
15:00																		15:00
15:15																		15:15
15:30																		15:30
15:45	全			全			全		全				全					15:45
16:00	コ			コ			コ		コ				コ					16:00
16:15	ー			ー			ー		ー				ー					16:15
16:30	ス			ス			ス		ス				ス					16:30
16:45	子			子			子		子				子					16:45
17:00	ど			ど			ど		ど				ど					17:00
17:15	も			も			も		も				も					17:15
17:30	専			専			専		専				専					17:30
17:45	用			用			用		用				用					17:45
18:00	利			利			利		利				利					18:00
18:15	用			用			用		用				用					18:15
18:30																		18:30
18:45																		18:45
19:00																		19:00
19:15																		19:15
19:30																		19:30
19:45																		19:45
20:00	19:45			19:45			19:45		19:45				19:00					20:00
20:15		20:00-20:40			19:45-20:30			19:45-20:30			19:45-20:30		19:30-20:00					20:15
20:30	おすすめ!	流水シェイプアップ			成人教室			レインボー水中体操			成人教室		初心者集まれ					20:30
20:45					初中級・上級						初中級・上級		20:00-20:40					20:45
21:00	20:45			20:45			20:45		20:45				流水パワーアップ					21:00

## 100歳まで泳ごう

### 70歳から入れるプログラム

初めての方、意欲のある方  
健康のために泳ぎを楽しみましょう。  
目指せ100歳スイマー!!

## パーソナルレッスン

30分3,000円でマンツーマンレッスンを  
受けられます。  
各種オプションでカスタマイズも可能!  
別紙でご確認ください。  
水10:30～11:00 金13:00～13:30

## おすすめ!

## 超音波流水教室

膝や腰の痛みに悩んでいる方  
水の力を利用して関節にかかる負担を軽減  
超音波を浴びながら腰痛予防を!

※成人教室はお1人様1スクールでお願いします。

※パーソナルレッスンは通常1か月前のご予約になります。

ご予約はフロントにて受け付けております。

社会体育事業を通して「夢」と「感動」を創造する

**ダッシュスイミングスクール三条**

〒955-0852三条市南四日町3丁目5番18号 月曜休館

☎0256-33-8492

最新情報やスタッフブログはら  
ダッシュスイミング 検索

営業時間 火～土曜日/10:00～21:00 日曜日/10:00～18:00  
申込手続 火～金曜日/10:00～19:00 土・日曜日/10:00～18:00

## 《レッスン紹介》

### プールレッスン

※ 下記レッスンは、全て無料で参加できます。

プログラム名	強度	レッスン内容
スイミング系		
成人教室・初級	★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの練習を行います。（1時間：400m程度）
成人教室・中級	★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの練習に加えバタフライの練習も行います。（1時間：600m～800m程度）
成人教室・上級	★★★	4泳法をまんべんなく泳ぎます。（1時間：800m～1000m位）
成人教室・初中級	★	レベルに合わせて練習内容を変えることができます。（45分：400m～600m程度）
100歳まで泳ごう	★	70代から始められる水泳上達コース。目指せ100歳で100m完泳！！（30分：300m～500m程度）
スーパーマスターズ	★★★★	大会未経験者から上級者まで泳ぎの上達と体力アップを行います。大会出場のきっかけづくりにしてください。
初心者あつまれ	★	水泳を始めたばかりの人を完全サポート。あなたの水泳人生を楽しいものにするクラスです。
マイストローク	★	泳ぎを解説して自分自身の泳ぎを把握しましょう。さらにスムーズに泳げるようになります。（30分：200m程度）
マスターズファイト	★★★★★	飛び込み練習やタイム計測など成人教室ではなかなか出来ないことにもチャレンジします。水泳をより一層楽しみたい方におすすめです。
超音波流水系		
流水ウエイトバランス	★★	仲間と一緒に波を乗り越え走ったり。ワイワイにぎやかにトレーニングしたい方におすすめ。
流水シェイプアップ	★★	超音波流水でリラックス&トレーニング。
流水パワーアップ	★★★	心拍数をMAXに上げるトレーニング満載！！スクール後にプロテインを飲むのがおすすめ。
流水健康	★	身体と頭をしっかりと動かし100歳まで現役！水中歩行中心で優しく体操を教えます。
アクアビクス系		
レインボー水中体操	★★	アクアミットで水の抵抗を最大限に利用して、しっかり筋肉・骨づくり！元気に生活をしたい方におすすめ。
リズムウォーク	★	音楽を聞きながら水の中を様々な方法で歩いていきます。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。
アクアビクス	★	音楽に合わせて時間いっぱい動き続けます。毎日がものたりない方におすすめ。
爽快ウォーク	★	水中でさまざまな歩き方に挑戦して、陸上を颯爽と歩きましょう。よくつまづく方におすすめ。
ストレッチウォーク	★	日頃凝り固まった筋肉を伸ばしながら運動をします。身体の動きを改善したい方におすすめ。
簡単水中体操	★	水中でできる体操を覚えて、毎日を元気に！プールが初めての方におすすめ。
しっかり歩こう	★	水中歩行でモモ、ふくらはぎをどんどん使います。ヒザ・腰が気になる方におすすめ。

### 陸上プログラム

※ 下記レッスンは、全て無料で参加できます。

プログラム名	強度	レッスン内容
習い事レッスン		
はじめよう太極拳	★	中国古来の武術を健康体操として楽しむクラス。力を抜いてゆっくり動き、二十四式で初中級者向け。
スーパー太極拳	★★	中国古来の武術を健康体操として楽しむクラス。力を抜いてゆっくり動き、四十八式で中上級者向け。
コンディショニング系		
スタイル☆コンタクト	★	姿勢改善を目指していくクラスです。肩甲骨を動かしていきます。

### 有料パーソナルレッスン（予約制）

※ 前営業日までの事前予約が必要となります。

プログラム名	強度	レッスン内容
パーソナルスイム	???	あなたの水泳のお悩み解決に向けて、一緒に改善を目指します。 貴重な30分になるはず！【30分3,000円】