

2026年10/1(木)～2027年3/31(水) 成人コースプログラムについて

レッスン内容

アクアボール	ボールの浮力を利用し、色々な動作をしながら水中を歩き、筋力アップを目指します。
ダンベル	ダンベルの重さは個々で調整することが可能です。水中を歩きながら、筋力とバランスを身につけていきます。
アクアビクス	音楽に合わせて体を動かし、楽しみながら有酸素運動をします。
初心者	これから泳ぎたい方を対象に、潜る・浮くの基本動作からキックや腕の回し方の習得を目指します。
個人メドレー	4泳法をまんべんなくレッスンします。ターンの練習なども行い、100m個人メドレー完泳に向けてレッスンします。
スイムチャレンジ	500~800m前後の練習メニューにみんなでチャレンジし、泳力・持久力アップを目指します。
アクアグローブ	グローブを手にはめて、ウォーキングや音楽に合わせて体を動かしながら、運動を行います。
コアトレーニング	2階ギャラリーにて筋力トレーニングを行います。飲み物・タオル持参で、動ける服装にてご参加ください。

曜日	火							水							木							金							土		日																		
コース	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	1	2	3	4	5	6	7												
10:30	フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)	フリー (スイム)	40分	スイムチャレンジ 10:30～11:10			フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)	フリー (スイム)	保育園 水泳指導			フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)	フリー (スイム)	40分	コアトレーニング 10:30～11:10			フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)	フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)	奇数月 アクアグローブ 偶数月 個人メドレー 10:30～11:10			フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)	フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)	ジュニアスイミング																	
11:00																																																	
11:30																																																	
12:00																																																	
12:30																																																	
13:00	13：00までの退館にご協力お願いいたします。																																			16：00までの退館にご協力お願いいたします。							13：00までの退館にご協力お願いいたします。						
ご利用できる時間及びプログラムは、短期教室などにより変更させていただく場合がございます。																																																	

ご利用できる時間及びプログラムは、短期教室などにより変更させていただく場合がございます。

会員の皆様にはご迷惑をお掛けいたしますが、ご理解ご協力をお願いいたします。

Firstスイミングスクール広島