

2025年4/1(火)～2025年9/30(火) 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	500m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。

ビデオ撮影会

6月11日(水) 背泳ぎ
6月12日(木) 平泳ぎ
6月13日(金) クロール・バタフライ

当日は、上記の通常レッスンは行わず、ビデオ撮影会のみとなります。また、ビデオ撮影会では、対象の泳法のための撮影となります。

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)	奇数月 ウォーキング 偶数月 アクアグローブ 10:30～11:00			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)	コアトレーニング 10：30～11：00			奇数月 バタフライ 偶数月 平泳ぎ 10:30～11:00			フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)	フリー (スイム)	スイムチャレンジ 10:30～11:00			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				スイムチャレンジ 11:10～11:40						初心者	ウォーキング 11:20～11:50					奇数月 アクアボール 偶数月 ダンベル 11:10～11:40			個人メドレー 11:10～11:40						奇数月 背泳ぎ 偶数月 クロール												
11:30				奇数月 ダンベル 偶数月 アクアボール 11:50～12:20						個人メドレー 12:00～12:30						奇数月 クロール 偶数月 背泳ぎ			奇数月 アクアグローブ 偶数月 アクアビクス 11:50～12:20						奇数月 平泳ぎ 偶数月 バタフライ 11:50～12:20												
12:00																																					
12:30																																					

13：00までの退館にご協力をお願いいたします

16：00までの退館にご協力をお願いいたします

13：00までの退館にご協力をお願いいたします

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。
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。

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。

Firstスイミングスクール広島