

2024年4/2(火)～2024年9/29(日) 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。
4泳法マスター	4泳法をまんべんなくレッスンします。レッスン最後にみんなで、100m個人メドレーに挑戦！！
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。
NEW!! 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(火)	平泳ぎ
6月13日(木)	バタフライ・背泳ぎ
6月14日(金)	クロール
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	1	2	3	4	5	6	7
10:30	コアトレーニング 10:30～11:00				平泳ぎ 10:30～11:00				ウォーキング 10:30～11:00				奇数月コアトレーニング 偶数月アクアグローブ 10:30～11:00				フリー(ウォーキング)		ジュニアスイミング											
11:00					スイムチャレンジ 11:10～11:40				バタフライ 11:10～11:40				クロール 11:10～11:40				フリー(スイム)		フリー											
11:30	フリー(ウォーキング)				各種泳法マスター 11:10～11:40				初心者 11:10～11:40				フリー(ウォーキング)				フリー(ウォーキング)		フリー(スイム)											
12:00	フリー(スイム)				奇数月アクアグローブ 偶数月アクアビクス 11:50～12:20				週替わりで練習する泳法が違います。 1週目:バタフライ 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:クロール				奇数月 アクアボール 偶数月 ダンベル 11:50～12:20				フリー(スイム)				フリー(ウォーキング)		フリー							
12:30	フリー(スイム)				4泳法マスター 12:00～12:45				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											
13:00	ベビースイミング 13:00～13:50												背泳ぎ 12:30～13:00				フリー(スイム)				フリー(ウォーキング)		フリー							
13:30																	フリー(ウォーキング)		フリー											
14:00	14:00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。