

2024年8/20(火)～2025年3/30(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！！
各種泳法マスター	週替わりで練習する泳法が変わります。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
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。

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	コアトレーニング 10：30～11：00				背泳ぎ 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）	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）	スイムチャレンジ 10:30～11:00			奇数月 アクアビクス 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）	各種泳法マスター 11:10～11:40			ウォーキング 11:10～11:40		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			クロール 11:10～11:40																						
11:30															奇数月 ダンベル 偶数月 アクアボール 11:30～12:00																									
12:00					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 アクアボール 偶数月 ダンベル 11:50～12:20											初心者 11:50～12:20											
12:30								4 泳法マスター 12:10～12:55	平泳ぎ 12:10～12:40			バタフライ 12:30～13:00													フリー															
13:00																																								
13:30					ベビースイミング 13：00～13：50																																			
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。																																								

Firstスイミングスクール広島