

2025年10/1(水)～2026年3/31(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。
ジョグ&ウォーキング	走る運動を入れて有酸素運動を行います。ウォーキングに慣れてきた方にお勧め！
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				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）	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）	奇数月 アクアグローブ 偶数月 アクアビクス 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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	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）	フリー （ウォーキング）	フリー （スイム）

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。