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						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	10	アトレ· :30~			偶数月-	バタフラ· バタフラ· 平泳ぎ)~11:0		7				R育園 泳指:	-				偶数月	アクアグロアクアビッ アクアビッ 1~11:0	クス	7				 ムチャ 30~1		フ リ I (p	フリー	フリ	
11:00	IJ I	フリー(スノ	フリー(スノ		11:1	 ムチャレ 0~1	1:40	フリー (ウォーフリー (ス)	フリー(スノ		奇数月 偶数月 11:20	アクアホ	ボール) 	フリー (スノ		1:10~	~11:4 	ウロール .0	リー (ウォー	フリー (ス/		平泳ぎ バタフライ 11:10~		しまります。 い者 40 	, ォーキング)	, スイム)	_ (ウォーキフリー (スイム	ジュニアスイミング
12:00	- キング)	1	1		偶数月	ウォーキ [*] アクアグ [*] 0~12 	コーブ	キング)	ر ا ا ا	個人メ 12	ドレー	・ 高数月 ク 偶数月 i い 12:3	背泳ぎ	1 キング)	1 1 L L .		偶数月:	アクアボ- ダンベル 0~12:		キング)	1			&ウォー: 0~12				ン グ) 	フリー
13:00	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。												16:0 の退 ごが お願い しま	館に 8力 いいた		: 00までの退館に]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。