

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						
	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				保育園 水泳指導							奇数月 アクアグローブ 偶数月 アクアビクス 10:30～11:00				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	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 11:10～11:40				フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)	フリー (スイム)	個人メドレー 11:10～11:40				フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)	フリー (スイム)	奇数月 平泳ぎ 偶数月 バタフライ	初心者 11:10～11:40				フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)													
11:30				奇数月 ウォーキング 偶数月 アクアグローブ 11:50～12:20				フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)	フリー (スイム)	奇数月 ダンベル 偶数月 アクアボール 11:20～11:50				フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)	フリー (スイム)	奇数月 背泳ぎ 偶数月 クロール 12:00～12:30				フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)														
12:00								フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)	フリー (スイム)	奇数月 アクアボール 偶数月 ダンベル 11:50～12:20				フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)	フリー (スイム)	ジョグ&ウォーキング 11:50～12:20				フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)														
12:30								フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)	フリー (スイム)					フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)	フリー (スイム)					フリー (ウォーキング)	フリー (スイム)														
13:00	13:00までの退館にご協力お願いいたします。																																				
																					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。														

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。