

# 2026年4/1(水)～2026年9/30(水) 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。             |
| 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 9日(火) クロール 12:00～12:30  
 6月10日(水) バタフライ 12:00～12:30  
 6月11日(木) 背泳ぎ 11:20～11:50  
 6月12日(金) 平泳ぎ 11:20～11:50

6月12日はチャレンジのレッスンは行わず、平泳ぎのビデオ撮影会に変更となります。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。

| 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 |                         |              |              | <b>40分</b><br>スイムチャレンジ<br>10:30～11:10 |   |   |   |                 |              |              | 保育園<br>水泳指導                           |   |   |                 | <b>40分</b><br>奇数月 個人メドレー<br>偶数月 コアトレーニング<br>10:30～11:10 |              |   |                                       |   |   |                 | <b>40分</b><br>奇数月 アクアビクス<br>偶数月 アクアグローブ<br>10:30～11:10 |              |   |                                      |   |                 | フリー<br>(ウォーキング)         | フリー<br>(スイム)            |   |   |   |   |   |   |   |                         |                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:00 | フリー<br>(ウォーキング)         | フリー<br>(スイム) | フリー<br>(スイム) |                                       |   |   |   | フリー<br>(ウォーキング) | フリー<br>(スイム) | フリー<br>(スイム) |                                       |   |   | フリー<br>(ウォーキング) | フリー<br>(スイム)  | フリー<br>(スイム) |   |                                       |   |   | フリー<br>(ウォーキング) | フリー<br>(スイム)   | フリー<br>(スイム) |   |                                      |   | フリー<br>(ウォーキング) | フリー<br>(スイム)            |                         |   |   |   |   |   |   |   |                         |                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 11:30 |                         |              |              | 奇数月 初心者<br>偶数月 ウォーキング<br>11:20～11:50  |   |   |   |                 |              |              | 奇数月 ダンベル<br>偶数月 アクアボール<br>11:20～11:50 |   |   |                 |   |              |   | 奇数月 クロール<br>偶数月 背泳ぎ<br>11:20～11:50    |   |   |                 |  |              |   | スイムチャレンジ<br>11:20～11:50              |   |                 |                         |                         |   |   |   |   |   |   |   |                         |                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:00 |                         |              |              | 奇数月 背泳ぎ<br>偶数月 クロール<br>12:00～12:30    |   |   |   |                 |              |              | 奇数月 平泳ぎ<br>偶数月 バタフライ<br>12:00～12:30   |   |   |                 |   |              |   | 奇数月 アクアボール<br>偶数月 ダンベル<br>12:00～12:30 |   |   |                 |  |              |   | 奇数月 ウォーキング<br>偶数月 初心者<br>12:00～12:30 |   |                 |                         |                         |   |   |   |   |   |   |   |                         |                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 12:30 |                         |              |              |                                       |   |   |   |                 |              |              |                                       |   |   |                 |   |              |   |                                       |   |   |                 |  |              |   |                                      |   |                 |                         |                         |   |   |   |   |   |   |   |                         |                         |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 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。 | 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。 | 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。