プールレッスンプログラム　スケジュール　2023.10－2024.3

月曜日

プール
- 10:30～ はじめてアクアミット 太田（順）
- 11:15～ 機能改善スイム 梅村
- 12:00～ 水泳教室（ビギナー）（有料）
- 13:15～ スイム エクササイズ
- 14:15～ アクアミックス 須佐美
- 15:00～ 初級スイミング 須佐美
- 19:30～ アクアビクス 叶夢
- 20:10～ 初級スイミング 叶夢

プールサイド
- 10･11･12月：バタフライ 1･2･3月：平泳ぎ
- 10･11･12月：クロール 1･2･3月：背泳ぎ

火曜日

プール
- 11:00～ アクアミックス 須佐美
- 11:45～ 初級スイミング 須佐美
- 12:30～ フィン＆ミット
- 13:30～ コンディショニング スイム 保智
- 14:30～ 中級スイミング 保智
- 15:30～ ワンコインレッスン（有料）
- 19:30～ アクアビクス

プールサイド
- 12:00～ ウェーブリング ストレッチ 島田
- 18:30～ プールサイド ウォームヨガ 河内

木曜日

プール
- 10:20～ アクアビクス 太田（順）
- 11:00～ 機能改善EX 須佐美 流水
- 11:45～ 入門スイミング 須佐美
- 12:30～ 初級スイミング 須佐美
- 13:30～ アクアビクス
- 14:15～ 水泳教室（ベーシック）（有料）
- 19:30～ アクアビクス 梅村
- 20:15～ クロール バタフライ 梅村

プールサイド
- 12:30～ プールサイド ウォームヨガ 福島
- 10･11･12月：平泳ぎ 1･2･3月：バタフライ
- 18:30～ プールサイド ウォームヨガ 木下
- 1･3･5週：クロール 2･4週：バタフライ

金曜日

プール
- 11:00～ アクアマーシャル 四方
- 12:00～ 水泳教室（ビギナー）（有料）
- 13:15～ 腰痛改善 トレーニング
- 14:00～ かんたん!4泳法
- 14:45～ スイム チャレンジ 羽谷

プールサイド
- 12:00～ プールサイド ウォームヨガ 亀谷
- 14:15～ プールサイド ウォームヨガ 福島

土曜日

プール
- 10:50～ アクアシェイプ40 中川
- 14:15～ はじめてアクア

日曜日

プール
- 10:30～ 腰痛改善 トレーニング
- 11:10～ アクアビクス
- 14:15～ 初級スイミング
- 15:15～ スイム トレーニング

10月～3月 クロール

…初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。

流水 …機能改善EXの開催場所です。
※流水プールにて開催時には、流水プールの一部を教室専用とさせて頂きます。

【祝日スケジュールについて】

■祝日は特別スケジュールとなります。
■内容はWEB予約画面・館内掲示板・ＨＰにてお知らせいたします。

【教室はすべて予約制です】

■すべてのレッスンプログラムの予約は、専用WEBページからとなります。
※会員専用ページの為、事前登録が必要となります。

《教室へのご参加について》
※レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
※レッスン途中のご退出は特別な場合を除きご遠慮ください。

【災害時・緊急時の対応について】

■台風や地震などの自然災害の影響により、安全を考慮して予告なくレッスンを休講とさせて頂く場合がございます。予めご了承ください。
※レッスンの代行・休講などの詳細は公式ホームページ・専用WEBページよりご確認いただけます。

泳力向上レッスン

	月	火	木	金	土	日
10月		11:15 初級スイミング バタフライ	11:45 入門スイミング			
	15:00 初級スイミング クロール	14:30 中級スイミング 平泳ぎ	12:30 初級スイミング 平泳ぎ	14:00 かんたん4泳法		14:15 初級スイミング クロール
	20:10 初級スイミング 平泳ぎ		20:15 クロール バタフライ 1･3･5週クロール 2･4週バタフライ			

◇初心者の方も安心してご参加いただける教室です。

入門スイミング
水慣れからバタ足までを習得するクラスです。

初級スイミング
25m泳げるようになる事を目指すクラスです。

平泳ぎ･背泳ぎ･バタフライ
はじめての方からすでに泳げる方まで基本からフォームチェックまでを行うクラスです。