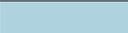


6月 プールレッスンプログラム

| | 月 | 火 | 木 | 金 | 土 | 日 |
|-------|--|------------------------|----------------------|-----------------------|----------------------|----------------------|
| 9:00 | | | | | | |
| 10:00 | 初級水泳 10:00~10:50 | 足腰元気アクア 10:00~10:50 | 肩こり腰痛 10:00~10:15 | 中級水泳 10:00~10:50 | 楽々アクア 10:00~10:50 | 水中ウォーキング 10:00~10:15 |
| 11:00 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | |
| 13:00 | 水泳 平泳ぎ 13:00~13:30 | はじめて水泳 13:00~13:30 | 楽々アクア 13:00~13:50 | 水中ウォーキング 13:00~13:15 | 肩こり腰痛 13:00~13:15 | 初心者水泳 13:00~13:50 |
| 14:00 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | |
| 16:00 | 初心者子供水泳 16:00~16:50 | | | 初級子供水泳 16:00~16:50 | | |
| 17:00 | | | | | | |
| 18:00 | 水泳 クロール 18:00~18:30 | 水中ウォーキング 18:00~18:15 | 水泳 平泳ぎ 18:00~18:30 | はじめて水泳 18:00~18:30 | 水泳 クロール 18:00~18:30 | 水泳 平泳ぎ 18:00~18:30 |
| 19:00 | 6/18スタート シェイプアップ アクア 19:00~19:50 | | | 楽々アクア 19:00~19:50 | | |
| 20:00 | | | | | | |
| 20:45 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | |

※都合によりスケジュールを変更することがありますのでご了承ください。

※水色の枠  が有料教室です。

無料教室のご案内

どなたでもご参加いただけます。開始時間に教室が開催されるコースにお集まりください。定員以上の場合はご参加いただけないことがあります。

有料教室のご案内

- プール有料教室は1教室600円です。
- 子供水泳教室は500円です。
- 教室の参加受付は1Fフロントで行います。フロントにて参加教室の名簿にお名前と入館時間を記入します。参加費をお支払いいただき、リストバンドをお受け取りください。定員になり次第締め切らせていただきます。
- 受付時間は各教室開始時間の20分前からです。
- ご利用時間は1教室に対し入館より2時間となります。
- 教室参加以外の時間はジム、プール、無料プログラムの利用ができます。
- 施設利用の当日券と教室参加の併用はできません。

【無料プログラム】 プール

| 教室名 | 内 容 | 時間 | 対象 | 定員 | 強度 |
|----------|--|-----|-------|-----|----|
| 水中ウォーキング | 基本的なウォーキングや色々な歩き方を行う | 15分 | 16歳以上 | 20人 | ★ |
| 肩こり腰痛 | 水の抵抗や浮力を利用したストレッチや筋トレなど肩・腰痛軽減を目的としたプログラム | 15分 | 16歳以上 | 20人 | ★ |
| はじめて水泳 | 初心者向けの水泳教室 水慣れから始めます。 | 30分 | 16歳以上 | 10人 | ★ |
| 水泳 クロール | クロールで25Mを泳ぎ切ることを目標にします。 | 30分 | 16歳以上 | 10人 | ★ |
| 水泳 平泳ぎ | 平泳ぎで25M泳ぎ切ることを目標にします。 | 30分 | 16歳以上 | 10人 | ★ |

【有料プログラム】 プール

| 教室名 | 内 容 | 時間 | 対象 | 定員 | 強度 | 教室名 | 内 容 | 時間 | 対象 | 定員 | 強度 |
|------------|--|-----|-------|-----|-----|---------|---------------------------|-----|--------|-----|----|
| 楽々アクアビクス | 音楽に合わせて楽しく動く初心者向けのアクアビクス | 50分 | 16歳以上 | 20人 | ★★ | 初心者子供水泳 | 水慣れからノープレクロール10Mを目標に行います。 | 50分 | 小学1~6年 | 10人 | ★ |
| シェイプアップアクア | 脂肪燃焼系アクアビクスです 水中で思い切り動きます | 50分 | 16歳以上 | 20人 | ★★★ | 初級子供水泳 | クロール、背泳ぎの25Mを目標に行います。 | 50分 | 小学1~6年 | 10人 | ★ |
| 足腰元気アクア | 高齢者を対象とし、無理なくストレッチや水中ウォーキング、アクアビクスなどを行います。 | 50分 | 60歳以上 | 20人 | ★ | | | | | | |
| 初心者水泳 | 水慣れからノープレクロール10Mを目標に行います。 | 50分 | 16歳以上 | 10名 | ★ | | | | | | |
| 初級者水泳 | クロールで25M泳ぐことが目標です。 | 50分 | 16歳以上 | 10名 | ★ | | | | | | |
| 中級水泳 | クロールと平泳ぎの2泳法を行い、25M泳ぐことが目標です。 | 50分 | 16歳以上 | 10名 | ★★ | | | | | | |