

プール室・スタジオ各教室のご案内

自由歩行・自由遊泳

大人の教室

2017年5月より

	月					スタ ジオ	火					スタ ジオ	水					スタ ジオ	木					スタ ジオ	金					スタ ジオ	土					スタ ジオ
	プール				プール				プール				プール				プール				プール				プール											
	1コース	2コース	3	4	1コース		2コース	3	4	1コース	2コース		3	4	1コース	2コース	3		4	1コース	2コース	3	4		1コース	2コース	3	4	1コース		2コース	3	4			
9:00																														9:00						
10:00																														10:00						
11:00	水中歩いて 健康 10:40～11:10					4階 ストレッチ ポール 10:40～ 11:00 11:20～ 骨盤調整	ベビー 10:40～11:40				10:40～ シェイプ アップ エアロ 10:40～11:10	水中歩いて 健康 10:40～11:10				11:00～ アク ヨー テー ガイ ブ 11:20～11:50	水中 ジョギング 10:40～11:10				3階 腰痛 体操 10:40～ 11:10 11:20～	成人 A (中 級) 10:40～11:30				10:40～ エ 初 ア め ロ て 11:20 11:40～ ストレッチ ポール	ジュニアスイミング 9:30				ジュニア 健美 操 11:00～					
12:00	成人 B (中 級) 11:20～12:10					12:10	水中 ジョギング 11:50～12:20				11:30 11:50～ ズンバ	成人 C (中級) 11:20～12:00				12:00 12:15～ シェイ ップ エアロ	とんでけ 腰痛 11:20～11:50				12:20 とんでけ 腰痛 12:20～12:50	水中エアロ 11:40～12:10				4階 11:20 11:40～ ストレッチ ポール	11:45	成人 A (上級) ～12:45	ベビー 11:45 12:45	12:00						
13:00	初めて プール 13:00～13:40						フィン水泳 12:30～13:00				12:40	成人 初級A 12:10～12:50	成人 上級C 12:10～13:00			13:00	初めて 〇〇〇 13:00～13:40				12:20 とんでけ 腰痛 12:20～12:50	フィン水泳 13:00～13:30				14:00～ シンプル ヨーガ				13:00						
14:00	14:00～14:30 パーソナル レッスン(有料)						14:00～14:30 パーソナル レッスン(有料)									14:00～14:30 パーソナル レッスン(有料)					14:00～14:30 パーソナル レッスン(有料)								14:00							
15:00	ジュニアスイミング						ジュニアスイミング					ジュニアスイミング					ジュニアスイミング					ジュニアスイミング					ジュニアスイミング				15:00					
16:00																														16:00						
17:00																														17:00						
18:00	選手・育成						選手・育成					選手・育成					選 手					選 手					選手・育成				18:00					
19:00						19:20～ アク ヨー テー ガイ ブ	フィン水泳 19:30～19:50				19:00～ エ 初 ア め ロ て	水中歩いて健康 19:30～19:50				19:20～ 健 美 操	フィン水泳 19:30～19:50				19:35～ ピ ラ テ イ ス	水中 ジョギング 19:20～19:50					17:25～ シェイ ップ エアロ				18:10					
20:00	マスターズ 19:50～20:35					20:20	成人D (中級) 20:00～20:30				19:40	マスターズ 19:50～20:35				20:20	成人C (初級) 20:00～20:35				20:20	成人B(中・上級) 19:50～20:35					水中エアロ 18:20～18:50	成人 A (初 級) 18:50～19:20			～19:30					
21:00	閉館21:00						閉館21:00					閉館21:00					閉館21:00					閉館21:00					閉館19:50				19:50					

成人メニュー	A	B	C	D
1 週 目	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール
2 週 目	背泳ぎ	平泳ぎ	クロール	バタフライ
3 週 目	平泳ぎ	クロール	バタフライ	背泳ぎ
4 週 目	クロール	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ
5 週 目	ランダム	ランダム	ランダム	ランダム

- 注意1 初めてクラスにおいては、25m以上泳げる方の参加をお断りする事がございます。
- 注意2 木曜日の腰痛体操は、3階トレーニングルームで行います。それ以外は、4階スタジオで行います。
- 注意3 ジュニアスイミングの時間はご利用できない時間がございます(基本は3コースのみのご利用となります。)

- 注意4 パーソナルレッスンは、有料です。フロントにてご予約ください。登録コーチよりお選びください。
- 注意5 春季・夏季・冬季短期教室開催時には、営業時間を変更することがございますので、ご了承ください。
- 注意6 初めて000は、5～7月・11～1月がバタフライ 8～10月・2～4月が平泳ぎになります。