

らくらくメイトプログラム 2024年4月6日～2024年9月28日

| 月 | | | | | | 火 | | | | | | 水 | | | | | | 木 | | | | | | 金 | | | | | | 土 | | | | | |
|------------------------|---|---|---|---|---|--------------------------|---|---|---|---|---|---------------------------|---|---|---|---|---|-------------------------|---|---|---|---|---|------------------------|---|---|---|---|---|------------------------|---|---|---|---|---|
| 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 |
| 水中歩行 10:15～10:35 | | | | | | 水中ジョギング 10:15～10:35 | | | | | | 水中歩行 10:15～10:35 | | | | | | 水中ジョギング 10:15～10:35 | | | | | | 水中歩行 10:15～10:35 | | | | | | ジュニアクラス 10:00～11:00 | | | | | |
| しっかり平泳ぎ 10:40～11:10 | | | | | | しっかりクロール 10:40～11:10 | | | | | | はじめてアクアピクス 10:40～11:10 | | | | | | しっかりクロール 10:40～11:10 | | | | | | しっかり平泳ぎ 10:40～11:10 | | | | | | | | | | | |
| しっかり背泳ぎ 11:15～11:45 | | | | | | はじめてバタフライ 11:15～11:45 | | | | | | しっかり背泳ぎ 11:15～11:45 | | | | | | はじめてクロール 11:15～11:45 | | | | | | しっかり背泳ぎ 11:15～11:45 | | | | | | | | | | | |
| ターンスイム 11:50～12:20 | | | | | | フィンスイム 11:50～12:20 | | | | | | はじめてシュノーケル 11:50～12:20 | | | | | | はじめて平泳ぎ 11:50～12:20 | | | | | | スタートスイム 11:50～12:20 | | | | | | | | | | | |
| 16:45まで | | | | | | 16:45まで | | | | | | 14:00まで | | | | | | 16:45まで | | | | | | 16:45まで | | | | | | 11:00～12:00 ベビーコース | | | | | |

| | | | | | |
|------------|---------------------------|------------|---------------------------|------------|-----------------------------------|
| はじめてプール | 泳ぐための姿勢作りや呼吸動作を習得するクラスです。 | しっかりクロール | クロール25m完泳者、中・上級者向けクラスです。 | 水中歩行 | 水の特性を活かし、様々な動きを取り入れて歩くクラスです。 |
| はじめてクロール | クロール25m完泳を目標とするクラスです。 | しっかり背泳ぎ | 背泳ぎ25m完泳者、中・上級者向けクラスです。 | 水中ジョギング | 水の特性を活かし、様々な動きを取り入れてジョギングするクラスです。 |
| はじめて背泳ぎ | 背泳ぎ25m完泳を目標とするクラスです。 | しっかり平泳ぎ | 平泳ぎ25m完泳者、中・上級者向けクラスです。 | はじめてアクアピクス | 音楽に合わせて、有酸素運動をする入門クラスです。 |
| はじめて平泳ぎ | 平泳ぎ25m完泳を目標とするクラスです。 | しっかりバタフライ | バタフライ25m完泳者、中・上級者向けクラスです。 | アクアピクス | 音楽に合わせて、有酸素運動をするクラスです。 |
| はじめてバタフライ | バタフライ25m完泳を目標とするクラスです。 | しっかり個人メドレー | 個人メドレー完泳を目標とするクラスです。 | フィンスイム | フィンを使用し、様々な練習を行うクラスです。 |
| はじめて個人メドレー | 個人メドレー、種目の引き継ぎを習得するクラスです。 | スタートスイム | 飛び込み、背泳ぎのスタート練習をするクラスです。 | マスターズ | マスターズ大会出場に向けての練習をするクラスです。 |
| はじめてシュノーケル | シュノーケルの使用方法を習得するクラスです。 | ターンスイム | ターン動作、ルールを習得するクラスです。 | | |

●フィンスイムはフィンをお持ちの方限定、はじめてシュノーケルはシュノーケルをお持ちの方限定のクラスとなります。

| | |
|-------------|---|
| らくらくフル | 月曜日・火曜日・木曜日・金曜日 10:00～16:45 / 水曜日 10:00～14:00 / 土曜日 11:00～14:00 / 祝日営業日 |
| らくらくデイ | 月曜日から金曜日 10:00～14:00 |
| らくらくウィークエンド | 土曜日 11:00～14:00 / 祝日営業日 |

- 諸事情によりレッスンを変更する場合がございますのでご了承ください。
- こども園の授業が無い日は利用可能レーンが増えますので、その都度ご案内いたします。