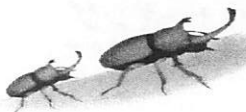
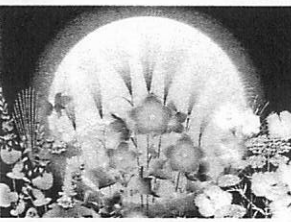


らくらくメイトじかんわり<7・8・9月>

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-------|---|-----------------------------|-------------------------------|---|--|---|---------------------------------|
| 10:30 | | 休 館 日 | | | | | |
| 10:45 | | | | | | | |
| 11:00 | 水中エクササイズ 11:00~11:30 小林♥ | | 筋脳トレーニング (スタジオ) 根本♥ | レディース体操♥ 10:45~11:00 | 水中ウォーキング 11:00~11:30 根本♥♥ | レディース体操 10:45~11:00 | |
| 11:15 | 週替わり4泳法(初級) 11:40~12:10 小林♥ | | ♥ 11:15~12:00 | レディース (プール) 11:00~12:00 | ♥♥ 週替わり4泳法(初級) 11:45~12:15 相原・根本♥ | ♥ 体幹エクササイズ (スタジオ) 小林♥ | 水中ウキウキ浮き棒 11:00~11:30 根本♥ |
| 11:30 | | | | ♥♥♥♥ | ♥ 初めての平泳ぎ&バタフライ(初級) 13:15~13:45 水野♥ | ♥♥♥♥ レディース (プール) 11:00~12:00 | クロール&背泳ぎ(初級) 11:30~12:00 水野♥ |
| 12:00 | | | | | | ♥♥♥♥ | |
| 12:15 | レディース 12:15~13:00 ♥♥~ レディースコースの方は ♥♥♥♥ どなたでも参加できます。 | | アクアウォーク 12:15~12:45 根本♥ | | 体脂肪を燃やし尽くせ! 12:30~13:00 戸田♥♥ | アクアストレッチ 12:30~13:00 小林♥ | |
| 12:30 | ♥♥♥♥ | | | | | | |
| 12:45 | ♥♥♥♥ | | | | | | |
| 13:00 | 月曜日のスタジオでの体操はありません | | ポイントアドバイス | | | | |
| 13:15 | フィンスイム | | 13:00~13:30 相原♥ | | | | |
| 13:30 | ♥♥ 13:15~13:45 戸田 | | | | | | |
| 13:45 | | | 25・50mスイム 13:45~14:15 水野♥♥ | | | | |
| 14:00 | 水中運動コース (プール中) 小林♥ | | | | 水中運動コース (プール中) 小林♥ | | |
| 14:15 | | | | | | | |
| 14:30 | 14:00~14:30 | | | | | | |
| 15:00 | | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 18:30 |  | | | | | | |
| 19:00 | | | 中高生コース 18:30~19:30 |  | | 中高生コース 18:30~19:30 | |
| 19:15 | | | | | | | |
| 19:30 | クロール&背泳ぎ(初級) 19:30~20:00 根本♥ | 水中エクササイズ 19:30~20:00 小林♥ | | | 平泳ぎ&バタフライ(初級) 19:30~20:00 根本♥ | アザレア 19:30~20:30 やさしいコース19:30~20:30 戸田♥♥♥♥ | |
| 19:45 | | 初級4泳法 小林♥ | アザレア 20:00~21:00 相原♥ | フィンスイム 20:00~20:30 戸田♥♥ | | | |
| 20:00 | | 20:00~20:30 | | ダイナミックウォーキング 20:30~21:00 戸田♥♥ | | | |
| 20:15 | 4泳法スタート&ターン | 中級4泳法 小林♥ | | | | | |
| 20:30 | | 20:40~21:00 | | | 25・50mスイム 20:15~20:45 水野♥♥ | ウォーターバレー 20:30~21:00 戸田♥ | |
| 20:45 | ♥♥ 20:15~20:45 水野 | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |
| 21:15 | | | | | | | |

午前のフリー遊泳は10時45分~15時(土曜日は10時30分~13時)・午後は18時30分~21時15分(土曜日は21時)です。※プログラムへの途中参加はご遠慮下さい。安全確保の為宜しくお願い致します
 ※プログラムへの途中参加はご遠慮下さい。安全確保の為宜しくお願い致します。レッスン中のコースの移動は危険ですので移動しないでください。移動の際は壁際からお願い致します。

<有料プログラム>

レディースコース 水・金 11:00~12:00
 月 12:15~13:00
 ・初級、中級、上級コースに分かれて、それぞれのコースでコーチがレッスンします。初めての方も大歓迎です☆

大人水中運動コース 月・木 12:45~14:30
 ・スタジオとプールで軽めの運動を行いますので、ご年配の方も安心してご参加下さい☆

<♥の数は運動強度です>

- 1つ→初級クラスです。久しぶりに運動する方に!
- 2つ→中級クラスです。もっと体力向上のために!
- 3つ→上級クラスです。目標は大会出場!!

~新規会員様へ~

はじめてプールでの運動をされる方には特に♥が1つのレッスンをおすすめします!
 1人で運動や泳ぎの練習をするよりも楽しく、早く上達しますので、お気軽にご参加下さい!
 4泳法習得を目標にしている方はクロールと背泳ぎのレッスンへの参加をおすすめします!
 ※指導内容、担当コーチが変わる場合があります。

<休館日>

7月29日(月)・7月31日(水)

8月12日(月)~8月16日(金) 8月31日(土)

9月30日(月)

<退会・休会・クラス変更届書締め切り日>

7月15日(月) 8月10日(土) 9月14日(土)