

らくらくメイトじかんわり<4・5・6月>

	月	火	水	木	金	土
10:30		休 館 日				
10:45						
11:00	水中エクササイズ		レディース体操 10:50~11:05	元気にウォーキング 11:00~11:30 根本	レディース体操 10:50~11:05	
11:15	♥ 10:55~11:25 小林		筋肉トレーニング (スタジオ) 根本	♥♥ 11:00~11:30 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 10:50~11:20 根本
11:30	♥ 11:35~12:05 小林		♥ 11:15~12:00	♥♥ 11:05~12:00	レディース (プール)	♥ 11:30~12:00 水野
11:45	♥ 11:35~12:05 小林		♥ 11:05~12:00	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)	♥ 11:30~12:00 水野
12:00			♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)	
12:15	レディース 12:15~13:00		♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)	
12:30	♥♥ ~ ♥♥♥♥ レディースコースの方は		♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)	
12:45	♥♥♥♥ どなたでも参加できます。		♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)	
13:00	♥♥♥♥ 月曜日のスタジオでの体操はありません。		♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)	
13:15			♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)	
13:30			♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)	
13:45			♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)	
14:00	水中運動コース (プール) 小林	♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)		
14:15	♥ 14:00~14:30	♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)		
14:30	♥ 14:00~14:30	♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)		
15:00		♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)		
16:00		♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)		
17:00		♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)		
18:00		♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)		
18:30		♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)		
19:00		♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)		
19:15		♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)		
19:30	ワクワク初級4泳法	♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)		
19:45	♥ 19:30~20:00 根本	♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)		
20:00		♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)		
20:15		♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)		
20:30	フィット! 4泳法	♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)		
20:45	♥♥♥♥ 20:15~20:45 根本	♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)		
21:00		♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)		
21:15		♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥♥ ~ ♥♥♥♥	レディース (プール)		

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。レッスン中のコース移動は危険ですので移動しないでください。移動の際は壁側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 11:05~12:00
月 12:15~13:00
・初級、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> 火曜日・日曜日

4月29日(金)~30日(土)
5月2日(月)~5日(木)
6月29日(水)~30日(木)

<退会・休会・クラス変更届書締め切り日>

4月15日(金)・5月14日(土)・6月15日(水)