

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 吉田 ♡		脳トレトレーニング (スタジオ) 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	週替わり4泳法(初級)		レディース (プール) 11:15~12:00		レディース (プール) 11:05~12:00	週替わり4泳法 11:30~12:00 戸田
11:45	11:35~12:05 小林 ♡		11:05~12:00	週替わり4泳法(初級)・(中級) 11:45~12:15 門間・根本	11:15~12:15	
12:00			♡♡~♡♡♡		♡♡♡	
12:15	レディース 12:15~13:00		楽しく健康ウォーキング 12:15~12:45 戸田 ♡	ロングスイム 12:30~13:00 門間	アクアストレッチ 12:30~13:00 小林	
12:30	♡♡♡~ レディースコースの方は					
12:45	♡♡♡ どなたでも参加できます。		フィンスイム ♡♡	水中運動コース (プール) 小林		
13:00	月曜日のスタジオでの体操はありません。		13:00~13:30 根本	14:00~14:30		
13:15	バイボリン&ウォーキング			中高生コース 18:30~19:30		
13:30	13:15~14:00					
13:45	根本 ♡					
14:00	水中運動コース (プール) 小林					
14:15	14:00~14:30 ♡					
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
18:30						
19:00						
19:15						
19:30	週替わり4泳法	水中ウキウキ浮き棒 19:30~20:00 根本 ♡	がんばれ!クロール&背泳ぎ 19:30~20:00 戸田 ♡	のんびり平泳ぎ&バタフライ 19:30~20:00 根本 ♡	中高生コース 18:30~19:30	
19:45	19:30~20:00 戸田 ♡	『Azarea-アザレア』 20:00~21:00	4泳法キック&スイム 20:15~20:45 戸田 ♡♡	ロングスイム 20:15~20:45 根本 ♡♡	『Azarea-アザレア』 19:30~20:30	
20:00		やさしいコース ♡♡♡ 根本・門間			やさしいコース 19:30~20:30 戸田 ♡♡♡~♡♡♡	
20:15	25m・50mスイム ♡♡					
20:30						
20:45	20:15~20:45 戸田					
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10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。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☆

バイボリン&ウォーキング 月13:15~14:00
・水中トランポリン、水中バイク、水中ウォーキングを交互に行って行きます!ご自分で運動強度が変更されますので全会員様におすすめです。

<♡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> 毎週 火曜日・日曜日
4月29日(月)
5月1日(水)~5月6日(月)・5月31日(金)
6月29日(土)

<退会・休会・クラス変更届書締め切り日>
4月15日(月)・5月15日(水)・6月15日(土)