

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 筋脳トレーニング (スタジオ) 根本 10:50~11:05 11:15~12:00	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 ♥		レディース (プール) 11:05~12:00	♥♥ 11:15~12:15 安藤・根本	体幹エクササイズ (スタジオ) 小林 11:15~12:15	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)		♥♥ ~ ♥♥♥♥	週替わり4泳法&初めてプール教室 11:45~12:15 安藤・根本	レディース (プール) 11:05~12:00	週替わり4泳法& 初めてクロールと背泳ぎ 11:30~12:00 戸田・安藤
11:45	11:35~12:05 小林 ♥		水中健康ウォーキング 12:15~12:45 戸田 ♥	フィンスイム 12:30~13:00 安藤	♥♥ ~ ♥♥♥♥	
12:00			4泳法キック&スイム ♥♥	水中運動コース (プール) 小林 14:00~14:30	アクアストレッチ 12:30~13:00 小林	
12:15	レディース 12:15~13:00		5月	水中運動コース (プール) 小林 14:00~14:30	パイボリン&ウォーキング 13:15~14:00 根本 ♥	
12:30	♥♥ ~ レディースコースの方は		中高生コース 18:30~19:30	がんばれ!クロール&背泳ぎ 19:30~20:00 戸田	6月	
12:45	♥♥♥♥ どなたでも参加できます。		水中ウキウキ浮き棒 19:30~20:00 根本	4泳法キック&スイム 20:15~20:45 戸田	のんびり平泳ぎ&バタフライ 19:30~20:00 根本	
13:00	月曜日のスタジオでの体操はありません。		『Azarea-アザレア』 20:00~21:00	♥♥ ~ ♥♥♥♥	ロングスイム 20:15~20:45 根本	
13:15	パイボリン&ウォーキング		やさしいコース 安藤			
13:30	13:15~14:00					
13:45	根本 ♥					
14:00	水中運動コース					
14:15	(プール) 小林					
14:30	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					
19:45	19:30~20:00 戸田 ♥					
20:00						
20:15	フィンスイム ♥♥					
20:30	20:15~20:45 戸田					
20:45						
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。

※フロア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☆

パイボリン&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えられる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30日(水)
5月1日(木)~5月6日(火)
5月30日(金)・5月31日(土)
6月30日(月)

＜退会・休会・クラス変更届書締め切り日＞

4月14日(月)・5月15日(木)・6月14日(土)