

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	筋脳トレーニング (スタジオ) 根本	元気にウォーキング	レディース体操	水中ウキウキ浮き棒
11:15		10:55~11:25 吉田 ♡	レディース体操 10:50~11:05	♡♡ 11:00~11:30 根本	10:50~11:05	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) 11:05~12:00	週替わり4泳法&初めてプール教習	体幹エクササイズ (スタジオ) 小林	レディース (プール) 11:05~12:00
11:45		11:35~12:05 小林 ♡	♡♡~♡♡♡♡	♡♡ 11:45~12:15 安藤・根本	♡♡♡	週替わり4泳法&初めてクロールと背泳ぎ
12:00			水中健康ウォーキング体操 12:15~12:45 戸田 ♡		♡♡♡	11:30~12:00 戸田・安藤
12:15						
12:30			4泳法キック&スイム ♡♡	フィンスイム 12:30~13:00 安藤	アクアストレッチ 12:30~13:00 小林	
12:45			13:00~13:30 根本		♡ 12:30~13:00 小林	
13:00				♡ 12:30~13:00 小林		
13:15				♡ 12:30~13:00 小林		
13:30				♡ 12:30~13:00 小林		
13:45				♡ 12:30~13:00 小林		
14:00				♡ 12:30~13:00 小林		
14:15				♡ 12:30~13:00 小林		
14:30				♡ 12:30~13:00 小林		
15:00				♡ 12:30~13:00 小林		
16:00				♡ 12:30~13:00 小林		
17:00				♡ 12:30~13:00 小林		
18:00				♡ 12:30~13:00 小林		
18:30				♡ 12:30~13:00 小林		
19:00				♡ 12:30~13:00 小林		
19:15				♡ 12:30~13:00 小林		
19:30				♡ 12:30~13:00 小林		
19:45				♡ 12:30~13:00 小林		
20:00				♡ 12:30~13:00 小林		
20:15				♡ 12:30~13:00 小林		
20:30				♡ 12:30~13:00 小林		
20:45				♡ 12:30~13:00 小林		
21:00				♡ 12:30~13:00 小林		
21:15				♡ 12:30~13:00 小林		

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☆
 パイポリン&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ください！ご自分で運動強度が変えら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
 7月30日(水)・7月31日(木)
 8月9日(土)~8月15日(金)
 9月29日(月)
<退会・休会・クラス変更届書締め切り日>
 7月14日(月)・8月8日(金)・9月15日(月)