

らくらくメイトじかんわり<10・11・12月>

	月	火	水	木	金	土
10:30						
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	レディース体操 10:50~11:05	水中ウキウキ浮き棒
11:15	10:55~11:25 吉田 ♡		脳トレニング (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	♡ 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)		レディース (プール)	週替わり4泳法&初めて背泳ぎ
11:45	11:35~12:05 小林 ♡		11:05~12:00	週替わり4泳法&初めてプール教室	11:15~12:15 11:05~12:00	♡ 11:30~12:00 戸田・安藤
12:00			♡♡~♡♡♡	♡ 11:45~12:15 安藤・根本	♡♡	
12:15	レディース 12:15~13:00		水中健康ウォーキング		アクアストレッチ	
12:30	♡♡~ レディースコースの方は		12:15~12:45 戸田 ♡	フィンスイム	♡ 12:30~13:00 小林	
12:45	♡♡♡ どなたでも参加できます。			12:30~13:00 安藤	♡ 12:30~13:00 小林	
13:00	月曜日のスタジオでの体操はありません。		4泳法キック&スイム♡♡		バイボリン&ウォーキング	
13:15	バイボリン&ウォーキング		13:00~13:30 根本	水中運動コース	13:15~14:00 根本 ♡	
13:30	13:15~14:00			(プール) 小林		
13:45	根本 ♡			14:00~14:30		
14:00	水中運動コース		中高生コース 18:30~19:30			
14:15	(プール) 小林 ♡			がんばれ!クロール&背泳ぎ	のへんぴり平泳ぎ&バタフライ	
14:30	14:00~14:30 ♡			♡ 19:30~20:00 戸田	♡ 19:30~20:00 根本	
15:00			水中ウキウキ浮き棒			
16:00			♡ 19:30~20:00 根本	4泳法キック&スイム	ロングスイム	
17:00			『Azarea-アザレア』	20:15~20:45 戸田 ♡♡	20:15~20:45 根本 ♡♡	
18:00			20:00~21:00			
18:30			♡♡~ やさしいコース			
19:00			♡♡♡ 安藤・上野			
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						
20:45	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

10月4日(土)
10月13日(月)~10月16日(木)
10月31日(金)
12月24日(水)~1月3日(土)

<退会・休会・クラス変更届書締め切り日>

10月11日(土)・11月15日(土)・12月15日(月)