

らくらくメイトじかんわり<1・2・3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		♥ レディース体操	
11:15	10:55~11:25 吉田 ♥		筋脳トレーニング 10:50~11:05	元気にウォーキング	10:50~11:05	
11:30	週替わり4泳法(初級)		11:15~12:00 レディース	♥♥ 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
11:45	11:35~12:05 小林 ♥		11:05~12:00 (プール)	週替わり4泳法&初めてプール教室	11:15~12:15 11:05~12:00	10:50~11:20 根本
12:00			♥♥ ~ ♥♥♥♥	♥ 11:45~12:15 安藤・根本	♥♥	週替わり4泳法&初めて背泳ぎ
12:15	レディース 12:15~13:00		水中健康ウォーキング	週替わり4泳法フィンスイム	♥♥ ~ ♥♥♥♥	11:30~12:00 戸田・安藤
12:30	♥♥♥ ~ レディースコースの方は		12:15~12:45 戸田 ♥	12:30~13:00 安藤	アクアストレッチ	
12:45	♥♥♥♥ どなたでも参加できます。				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。				♥ 13:15~14:00 根本 ♥	
13:15	パイボリン&ウォーキング		4泳法キック&スイム ♥♥♥			
13:30	13:15~14:00		13:00~13:30 根本			
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。

※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☆

パイボリン&ウォーキング 月・金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

1月1日(木)~1月3日(土)
2月11日(水)・2月26日(木)~2月28日(土)
3月30日(月)

<退会・休会・クラス変更届書締め切り日>

1月15日(木)・2月14日(土)・3月14日(土)