

らくらくメイトじかんわり<4・5・6月>

月	火	水	木	金	土	
10:30	<div style="text-align: center; font-size: 2em; font-weight: bold;">休館日</div>					
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	
11:15		10:55~11:25 吉田 ♥	筋脳トレーニング (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	水中ウキウキ浮き棒
11:30		週替わり4泳法(初級)	♥♥ 11:05~12:00		♥ レディース (プール)	♥ 10:50~11:20 根本
11:45		11:35~12:05 小林 ♥	水中健康ウォーキング	週替わり4泳法(初級・中級)	♥♥ 11:05~12:00	週替わり4泳法& 初めて平泳ぎ
12:00			♥♥~♥♥♥♥	♥♥ 11:45~12:15 安藤・根本	♥♥~♥♥♥♥	♥ 11:30~12:00 戸田・安藤
12:15		レディース 12:15~13:00	4泳法キック&スイム ♥♥	週替わり4泳法フィンスイム	♥♥~♥♥♥♥	
12:30		♥♥~♥♥ レディースコースの方は どなたでも参加できます。	12:15~12:45 戸田 ♥	♥ 12:30~13:00 安藤	アクアストレッチ	
12:45		♥♥♥♥ 月曜日のスタジオでの体操はありません。			♥ 12:30~13:00 小林	
13:00			中高生コース 18:30~19:30		♥ 13:15~14:00 根本 ♥	
13:15		パイボリン&ウォーキング		水中運動コース (プール) 小林	パイボリン&ウォーキング	
13:30		13:15~14:00 根本 ♥		♥ 14:00~14:30	13:15~14:00 根本 ♥	
14:00		水中運動コース (プール) 小林 ♥				
14:15	14:00~14:30 ♥		中高生コース 18:30~19:30			
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	がんばれクロール&背泳ぎ	のんびり平泳ぎ&バタフライ	『Azarea-アザレア』	
19:45	19:30~20:00 戸田 ♥	♥ 19:30~20:00 根本	♥ 19:30~20:00 戸田	♥ 19:30~20:00 根本	初級・中級・上級コース	
20:00		『Azarea-アザレア』			19:30~20:30	
20:15		♥♥~♥♥ 週替わり4泳法	スタート&ターン	4泳法キック&スイム	安藤・戸田	
20:30	フィンスイム ♥♥	♥♥♥♥ 安藤	♥♥ 20:15~20:45 戸田	♥♥ 20:15~20:45 根本	♥♥~♥♥♥♥	
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18:15~14:00
・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29日(水)・4月30日(木)
5月1日(金)~5月6日(水)
6月29日(月)

<退会・休会・クラス変更届書締め切り日>

4月15日(水)・5月15日(金)・6月15日(月)