

らくらくメイトじかんわり<7・8・9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 筋脳トレーニング 10:50~11:05		♥ レディース体操 10:50~11:05	
11:15	10:55~11:25 吉田 ♥		（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）		レディース （プール）		レディース （プール）	10:50~11:20 根本
11:45	11:35~12:05 小林 ♥		11:05~12:00		11:15~12:15 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 渡邊・安藤
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 渡邊 ♥		12:30~13:00 小林	
12:45	♥♥♥ どなたでも参加できます。			♥ 週替わり4泳法フィンスイム	♥ 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 ♥♥		パイポリン&ウォーキング	
13:15	パイポリン&ウォーキング		13:00~13:30 根本		13:15~14:00 根本 ♥	
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 渡邊 ♥					
20:00						
20:15						
20:30	フィンスイム ♥♥					
20:45	20:15~20:45 渡邊					
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ください。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いたします。

<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ください☆

パイポリン&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
行います！ご自分で運動強度が変えられますので全会員様
におススメです。

<♥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、お気軽にご参加ください！
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18日(土)、30日(木)、31日(金)
8月10日(月)~15日(土)
9月30日(水)

<退会・休会・クラス変更届書締め切り日>

7月15日(水)・8月8日(土)・9月14日(月)