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			♥ レディース体操 10：50～11：05			
11:00	水中エクササイズ 10:55～11:25 吉田 ♥		筋脳トレーニング（スタジオ）根本 11：15～12：00	元気にウォーキング ♥♥ 11：00～11：30 根本	レディース体操 ♥ 10：50～11：05	
11:15						
11:30	週替わり4泳法（初級） 11:35～12:05 小林 ♥		レディース（プール） 11：05～12：00	週替わり4泳法（初級・中級） ♥ 11：45～12：15 安藤・根本	体幹エクササイズ（スタジオ）小林 11：15～12：15 ♥♥	レディース（プール） 11：05～12：00 ♥♥～♥♥♥
11:45			♥♥～♥♥♥			
12:00			水中健康ウォーキング 12：15～12：45 渡邊 ♥			
12:15	レディース 12:15～13:00			週替わり4泳法フィンスイム ♥ 12：30～13：00 安藤	アクアストレッチ ♥ 12：30～13：00 小林	水中ウキウキ浮き棒 ♥ 10：50～11：20 根本
12:30	♥♥～ レディースコースの方は					
12:45	♥♥♥ どなたでも参加できます。					週替わり４泳法＆初めて平泳ぎ ♥ 11：30～12：00 渡邊・安藤
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 ♥♥ 13：00～13：30 根本		バイポリン＆ウォーキング 13：15～14：00 根本 ♥	
13:15	バイポリン＆ウォーキング 13：15～14：00 根本 ♥					
13:30						
13:45						
14:00	水中運動コース（プール） 小林 14:00～14:30 ♥			水中運動コース（プール） 小林 ♥ 14：00～14：30		
14:15						
14:30						
15:00						
16:00						
17:00						
18:00						
18:30			中高生コース 18:30~19:30			中高生コース 18:30~19:30
19:00						
19:15						
19:30	週替わり4泳法 19:30～20:00 渡邊 ♥		♥ 水中ウキウキ浮き棒 19：30～20：00 根本	♥ がんばれクロール＆背泳ぎ 19：30～20：00 渡邊	♥ の～んびり平泳ぎ＆バタフライ 19：30～20：00 根本	『Azarea-アザレア』 初級・中級・上級コース 19：30～20：30 安藤・渡邊
19:45						
20:00	フィンスイム ♥♥		『Azarea-アザレア』 ２０：００～２１：００	スタート＆ターン 20：00～20：30	４泳法キック＆スイム 20：00～20：30	
20:15			♥♥～♥♥♥ 週替わり４泳法 安藤	♥♥ 渡邊	♥♥ 根本	♥♥～♥♥♥
20:30	20：00～20：30 渡邊					
20:45						
21:00						
21:15						

フリー遊泳

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☆

バイポリン＆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

10月3日(土)、7日(水)、8日(木)、9日(金)
11月13日(金)、14日(土)、30日(月)
12月26日(土)～31日(木)

＜退会・休会・クラス変更届書締め切り日＞
10月15日(木)・11月12日(木)・12月14日(月)