

プールプログラム

2022.4~

	月	火	水	木	金	土
10:00						
	10:20~10:50 水中歩行 (松本)	10:20~10:50 水中歩行 (石川)	10:20~10:50 水中歩行 (松本)	10:20~10:50 水中歩行 (松本)	10:20~10:50 水中歩行 (浅井)	
11:00	11:00~12:00 スイミングレッスン -有料- 上級:石川初級:松本	11:00~11:45 アクアスティックマジック -有料- (武蔵島)	11:00~12:00 スイミングレッスン -有料- 上級:松本初級:佐藤	11:10~11:40 チャレンジスイミング (松本)	11:00~12:00 スイミングレッスン -有料- 上級:浅井初級:細川	
12:00						
13:00						
	13:15~14:00 水中運動健康コース -有料- (松本)		13:15~14:00 水中運動健康コース -有料- (溝口)		13:15~14:00 水中運動健康コース -有料- (武蔵島)	
14:00						
15:00	プールのご利用は14:30で終了致します。 15:00までに退館をお願い致します。					

無料プログラム

水中歩行	全身をバランスよく動かしながら水中歩行に慣れていくクラスです。 様々なバリエーションで水中歩行を行います。
チャレンジスイミング	水泳を習いたい方への基礎を学ぶクラスです。 1週目 クロール 2週目 背泳ぎ 3週目 平泳ぎ 4週目 バタフライ 5週目 4種目のうちの1種目

有料プログラム

スイミングレッスン(女性のみ)	(60分授業) 【会員】月会費+3,300円/月
内容...初級・中上級に分かれ各自のレベルに合った練習を行います。	
水中運動健康コース	(45分授業) 【会員】月会費+2,200円/月
内容...運動不足を解消したい方・医師から運動を勧められている方。機能改善を目指します。	
アクアスティックマジック	(45分授業) 【会員】月会費+1,100円/月
内容...スティックを使い全身のトレーニングを行い、しなやかな身体を目指します。	