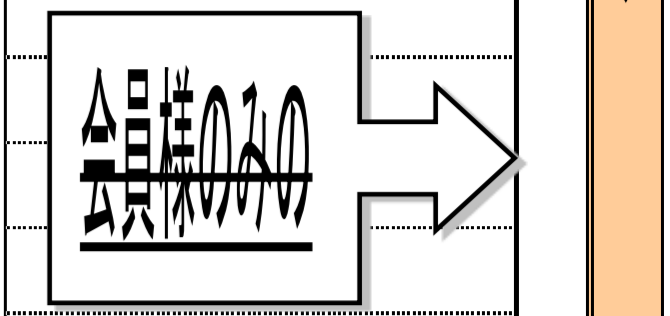


大人プールプログラムのご案内

2011年 1月～

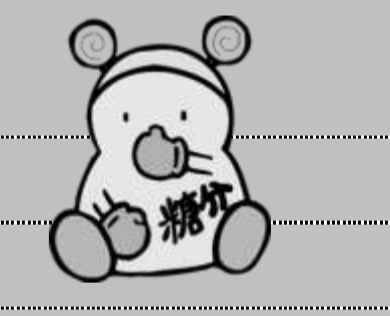
トレーニングジムのご利用はAM9:30からとなります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	11:00受付開始	11:00受付開始	11:00受付開始	11:00受付開始	11:00受付開始	10:30
11:00						11:00
:15	習得 クロール・背泳ぎ ★	チャレンジ 四泳法 ★★	やってみよう! クロール ★	がんばろう 四泳法 ★★	習得 四泳法 ★★	11:15
:30	がんばろう 四泳法 + フィンスイム ★★	水中 ウォーク ★	がんばろう 四泳法 ★★	水中 ウォーク ★	ブルフリー	11:30
:45	やってみよう! 平泳ぎ・バタフライ ★★	健康 ウォーク ★	チャレンジ 四泳法 ★★	健康 ウォーク ★	ブルフリー	11:45
12:00		流水 ウォーク ★	すいすい フィンスイム ★★	アキュアダンス ★★	ブルフリー	12:00
:15			はじめての水泳 初心者コース ★	ガンガン 四泳法 ★★	ブルフリー	12:15
:30				トレーニングジム	ブルフリー	12:30
:45					ブルフリー	12:45
13:00	ファイティング ボクササイズ ★★		流水ウォーク ★		ブルフリー	13:00
:15			リフレッシュ アクア ★★		ブルフリー	13:15
:30					ブルフリー	13:30
:45					ブルフリー	13:45
14:00	キレイに 四泳法 ★～★★				ブルフリー	14:00
:15					ブルフリー	14:15
:30					ブルフリー	14:30
:45					ブルフリー	14:45
15:00					ブルフリー	15:00
:15					ブルフリー	15:15
17:00					ブルフリー	17:00
:15					ブルフリー	17:15
18:00					ブルフリー	18:00
:15					ブルフリー	18:15
19:00					ブルフリー	19:00
:15					ブルフリー	19:15
:30					ブルフリー	19:30
:45					ブルフリー	19:45
20:00	キレイに 四泳法 ★★	マスターズ 2000m ★★		がっつり 四泳法 ★★	マスターズ 1500m ★★	20:00
:15	NEW シェイプアップ アクア ★★	ファイティング ボクササイズ ★★		やってみよう! クロール ★	流水 ウォーク ★	20:15
:30	NEW 覚えよう!! 平泳ぎ ★	NEW 覚えよう!! バタフライ ★		NEW 覚えよう!! 背泳ぎ ★	中級 ★★	20:30
:45					初心者 ★	20:45
	プール・スタジオのご利用は【20:45】まで 採暖室のご利用は【20:50】まで 【21:00】閉館	プール・スタジオのご利用は【20:45】まで 採暖室のご利用は【20:50】まで 【21:00】閉館	施設のご利用は【19:30】まで 【19:45】閉館	プール・スタジオのご利用は【20:45】まで 採暖室のご利用は【20:50】まで 【21:00】閉館	プール・スタジオのご利用は【20:45】まで 採暖室のご利用は【20:50】まで 【21:00】閉館	10:30 11:00 11:15 11:30 11:45 12:00 12:15 12:30 12:45 13:00 13:15 13:30 13:45 14:00 14:15 14:30 14:45 15:00 15:15 15:30 15:45 16:00 16:15 16:30 16:45 17:00 17:15 17:30 17:45 18:00 18:15 18:30 18:45 19:00 19:15 19:30 19:45 20:00 20:15 20:30 20:45



自由遊泳
12:00～13:45
会員・家族 無料
一般 210円

施設のご利用は【13:45】まで
【14:00】閉館



スイム系レッスンご案内

- ★・・・初心者コース 潜り、浮き、バタ足の練習を行います。
- ★・・・初級コース クロール、背泳ぎの練習を行います。
- ★★・・・中級コース 平泳ぎ、バタフライを主に四泳法の練習。

アクア系レッスンご案内

- ★・・・水中ウォーク 初心者限定コース。まずはここから！
- ★・・・水中体操 音楽に合わせて行う簡単な関節運動です。
- ★・・・健康ウォーク 水中歩行しながら様々な動きをします。
- ★★・・・アクアビクス 水中で音楽に合わせて楽しく動きましょう。
- ★★★・・・F・ボクササイズ キック・パンチなど、水中格闘技系レッスンです