

2022年9月2日～
12月21日

運動教室 無料 水中教室



	月曜日	火曜日	水曜日	金曜日
午前	10:30 30分 水中運動 大塚	10:30 30分 平泳ぎ 星(美)	10:30 30分 初心者 背泳ぎ 星(美)	10:30 30分 ウォーキング &ジョギング 岩田
	11:15 30分 初心者 背泳ぎ 大塚	11:15 30分 ウォーキング &ジョギング 星(美)	11:15 30分 4泳法 アドバイス 星(美)	11:15 30分 初心者 クロール 岩田
	11:50 ストレッチ5min	11:50 ストレッチ5min	11:50 ストレッチ5min	11:50 ストレッチ5min
午後	12:15 30分 クロール 大塚	12:15 30分 初心者 平泳ぎ 星(美)	12:15 30分 クロール 岩田	12:15 30分 初心者 バタフライ 岩田
	13:00 30分 背泳ぎ 大塚	13:00 30分 バタフライ 星(美)	13:00 30分 スイムトレーニング 岩田	13:00 30分 背泳ぎ 岩田
	13:50 ストレッチ5min	13:50 ストレッチ5min	13:50 ストレッチ5min	13:50 ストレッチ5min
夜間	19:15 30分 初心者 クロール 岩田	19:15 30分 スイムトレーニング 大塚	19:15 30分 クロール 大塚	19:15 30分 4泳法 アドバイス 星(美)
	19:50 ストレッチ5min	19:50 ストレッチ5min	19:50 ストレッチ5min	19:50 ストレッチ5min
	20:00 30分 初心者 バタフライ 岩田	20:00 30分 背泳ぎ 大塚	20:00 30分 初心者 平泳ぎ 大塚	20:00 30分 初心者 背泳ぎ 大塚

○プログラムのご予約は当日1Fフロントにて15分前までをお願いします。なお電話での予約はできません。

○タイムテーブル・インストラクターは予告なしに変更する場合がございます。

初心者

初心者背泳ぎ 定員10名

泳ぎを覚えるならここから！
まずは基本からゆっくり指導していきます。
キック練習から背泳ぎまで。自分のペースで覚えていきましょう。

初心者クロール 定員10名

黄色ヘルパー・緑ヘルパーをつけて泳ぎます
まずは基本からゆっくり指導していきます。
キック練習から手、呼吸練習まで。
目指せヘルパーつけて25m完泳！

初心者平泳ぎ・バタフライ 定員10名

25mクロール・背泳ぎが泳げる方
新しい泳ぎを覚えましょう！
まずは平泳ぎを始めるのを勧めます。
今までと違う泳ぎなので基礎からしっかり覚えましょう。

背泳ぎ・クロール 定員10名

平泳ぎ・バタフライ 定員10名

各泳ぎがヘルパーなしで泳げる方
安定した泳ぎになるよう初心者の復習や応用練習をしていきます。
練習量も増え、自分の不得意なところを解消していきましょう。

スイムトレーニング 定員10名

クロールが50m以上泳げる方
500m～700m程度を泳ぎこんで、泳力向上・体力向上を目指していきます。

4泳法アドバイス 定員10名

4泳法が25m以上泳げる方
フォームが華麗で・スピードが出るかっこいいスイマーになりましょう！
水との一体感が得られた瞬間、水の魅惑にとらわれちゃうかも！？

ウォーキング&ジョギング **顔つけなし** 定員15名

プログラム初めての方にオススメ(^-^)
水中は陸上に比べ動きにくい。その分運動量がUPします★
基本の歩き方から応用まで、みんなで楽しく有酸素運動を行います。

水中運動 **顔つけなし** 定員15名

水の中ではちょっとした動きでも抵抗で効果が倍増！
血行が良くなり脂肪燃焼！
みんなで楽しく運動を行います。

泳法の教室に入られる方は書いてある内容を参考に自分に合った教室へのご参加をお願いします

レッスン参加の際にご確認ください

- 入るコースに悩んだらコーチまでお声かけください。
- ※コースによっては、お客様の泳力によりお断りする場合がございます。
- ※今の泳力よりも初心者向けの教室に入りたい場合は、フロントにて定員割枠に名前を書き、定員に満たなかった場合は教室に参加可能です。
- 何かありましたら担当コーチまでご相談ください。

ストレッチ5min (11:50～・13:50～・19:50～)

簡単お手軽ストレッチを行います。お申し込み不要。
時間になったらバブルプールにてお待ちしております。

上級者