

# SAORINA プールプログラム

2018年

	月				金 FRI	土 SAT	日 SUN	
9:00								9:00
10:00	はじめてスイミング45 10:00~10:45			健康水泳冬コース I 9:30~11:00 参加申込者のみ	水中ソフトトレーニング I 10:00~11:00 参加申込者のみ	子どもスイミング 10:00~11:00 Aクラス		10:00
11:00	水中歩行30 11:00~11:30		大人スイミング60 11:00~12:00 (中上級)	健康水泳冬コース II 11:30~13:00 参加申込者のみ	水中ソフトトレーニング II 11:00~12:00 参加申込者のみ	子どもスイミング 11:15~12:15 Bクラス		11:00
12:00						子どもスイミング 12:30~13:30 Cクラス		12:00
13:00	大人スイミング60 13:00~14:00 (中級)		アクアビクス45 13:00~13:45 奥村ひ	大人スイミング60 13:00~14:00 (初級)	水中歩行30 13:00~13:30			13:00
14:00					アクアズンバ30 14:00~14:30 karin	大人スイミング60 14:00~15:00 (ワンポイント)		14:00
15:00								15:00
16:00	子どもスイミング 15:45~16:45 Aクラス			子どもスイミング 15:45~16:45 Aクラス				16:00
17:00	子どもスイミング 17:00~18:00 Bクラス			子どもスイミング 17:00~18:00 Bクラス				17:00
18:00	子どもスイミング 18:15~19:15 Cクラス			子どもスイミング 18:15~19:15 Cクラス				18:00
19:00	アクアビクス45 19:20~20:05 片岡		シェイプアップアクア 18:45~19:45 参加申込者のみ					19:00
20:00								20:00
21:00								21:00
22:00								22:00

…申込・問合せは、津市スポーツ協会まで  
059-273-5522

…参加申し込みは総合受付まで  
059-223-4655

	プログラム名	日時	レッスン時間	内容
	水中歩行	月/11:00~11:30 金/13:00~13:30	30分	水の抵抗を利用し、ご自身に合わせたトレーニングを行っていきます。
	はじめてスイミング	月/10:00~10:45	45分	水慣れからバタ足の習得、クロール息継ぎ練習を行います。
	大人スイミング(初級)	木/13:00~14:00	60分	クロール・背泳ぎの習得
	大人スイミング(中級)	月/13:00~14:00	60分	背泳ぎ・平泳ぎの習得
	大人スイミング(中上級)	水/11:00~12:00	60分	4泳法の習得~泳力の向上を目指すクラスです。
	大人スイミング(ワンポイント)	土/14:00~15:00	60分	気になる泳法をして、さらにステップアップしていくクラスです。
	アクアビクス	月/19:20~20:05 水/13:00~13:45	45分	基本の動きを中心とし、水の抵抗を使い楽しく動けるクラスです。
	アクアズンバ	金/14:00~14:30	30分	楽しい音楽を使用し、陸上とは違う動きで楽しんで水中で動いていただけるクラスです。
	子どもスイミング Aクラス	月・木/15:45~16:45 土/10:00~11:00	60分	水慣れから4泳法取得、個人メドレー、タイムトライアルまで体力づくりから競技力向上まで、個別性を重視し、新旧基準に応じたレベル別レッスンを実施します。
	子どもスイミング Bクラス	月・木/17:00~18:00 土/11:15~12:15	60分	
	子どもスイミング Cクラス	月・木/18:15~19:15 土/12:30~13:30	60分	

※ レッスン開始“10分以降”の途中参加はご遠慮ください。

☆プール定期会員は無料、1回券・回数券でご利用の方は別途必要。

30分…300円、45分…450円、60分…600円

☆各クラス(定員20名) レッスン開始15分前よりプール・フィットネス受付にて、整理券を配布いたします。

☆子どもスイミング

会費 4,320円/月、定員 Aクラス 10名 Bクラス・Cクラス 15名

※子どもスイミングは事前の申し込みが必要になります。

◎毎月第2火曜日は、プール点検のため休館日となります。