

プールプログラム SAORINA (10月~12月)

2020年9月改訂

| | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT | 日 SUN | |
|-------|-------------------------------------|---|-------------------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|--|-------|-------|
| 9:00 | | <div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 10月、11月、12月はプログラムの定員を10名に縮小し、実施させていただきます。 </div> | | | | | | 9:00 |
| 10:00 | | | | | | | | |
| 11:00 | はじめてスイミング45 11:00~11:45 吉江 | | | | | 子どもスイミング 10:00~11:00 Aクラス | | 11:00 |
| 12:00 | | | | | | 子どもスイミング 11:15~12:15 Bクラス | | 12:00 |
| 13:00 | 大人スイミング60 13:00~14:00 (初級) 吉江 | 水中歩行30 13:00~13:30 吉江 | 大人スイミング60 13:00~14:00 (上級) 吉江 | 大人スイミング60 13:00~14:00 (中級) 吉江 | 水中歩行30 13:00~13:30 本田 | 子どもスイミング 12:30~13:30 Cクラス | | 13:00 |
| 14:00 | | | | | アクアピクス30 14:00~14:30 高橋 | 大人スイミング 週替わり 14:00~15:00 (上級) 本田 | | 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 | アクアピクス45 19:20~20:05 片岡 | | | | | | | 19:00 |
| 20:00 | | | | | | | | 20:00 |
| 21:00 | | | | | | | | 21:00 |
| 22:00 | | | | | | | | 22:00 |

...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 |
|----|---------------------|----------------------------------|--------|--|
| 初級 | 水中歩行 ※第2火曜日は休講になります | 火/13:00~13:30 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。 |
| 初級 | はじめてスイミング | 月/11:00~11:45 | 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。 |
| 初級 | 大人スイミング（初級） | 月/13:00~14:00 | 60分 | クロール・背泳ぎの習得 |
| 中級 | 大人スイミング（中級） | 水/13:00~14:00 | 60分 | 背泳ぎ・平泳ぎの習得 |
| 上級 | 大人スイミング（上級） | 水/14:30~15:30 | 60分 | 4泳法の習得～泳力の向上を目指すクラスです。 |
| 上級 | 大人スイミング（週替わり） | 土/14:00~15:00 | 60分 | 毎週泳法を変えながら泳力向上を目指すクラスです。1週目：クロール・背泳ぎ 2週目：背泳ぎ・平泳ぎ 3週目：平泳ぎ・バタフライ 4週目：バタフライ・クロール 5週目：お楽しみ |
| 初級 | アクアビクス | 月/19:20~20:05 | 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。 |
| 初級 | アクアビクス | 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。 |
| A | 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。 |
| B | 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 | |
| C | 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。

☆ プールプログラム付き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…310円、45分…470円、60分…620円

☆ 各クラス（定員10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 4,400円/月、定員 Aクラス 20名 Bクラス・Cクラス 30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。

新型コロナ感染予防の為、一部プログラムの変更及び、時間の変更・参加人数の制限を行っております。

ご理解とご了承の程お願いいたします。