

# プールプログラム SAORINA (1月)

2020年12月改訂

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
9:00		11月よりプログラムの定員を 15名に変更し、実施させていただきます。						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）	木/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/13:00~14:00	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15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。