

# プールプログラム SAORINA (4月~9月)

2022年3月更新

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN					
9:00		<div style="border: 2px solid red; padding: 10px;">                     4月からも感染予防対策のため、引き続きプログラムの定員は10名にて実施させていただきます。                      また、夏季（7月1日~8月31日）の間は下記以外のプールプログラムをすべて休講いたします。                      予めご了承ください。                      ・子どもスイミング                 </div>						9:00				
10:00											子どもスイミング 10:00~11:00 A①クラス	10:00
11:00	水中歩行30 11:30~12:00 吉江									大人スイミング60 11:00~12:00 (週替) 本田	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 上級 吉江		アクアピクス45 13:00~13:45 高橋		水中歩行30 13:00~13:30 本田	子どもスイミング 13:45~14:45 A②クラス		13:00				
14:00			健康増進スイミング45 14:00~14:45 吉江	はじめてスイミング45 13:30~14:15 吉江	アクアピクス30 14:00~14:30 井山			14:00				
15:00	アクアピクス30 14:45~15:15 井山		大人スイミング60 15:00~16:00 初級 吉江	大人スイミング60 14:30~15:30 中級 吉江		大人スイミング60 15:00~16:00 (週替) 片岡		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	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	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	子どもスイミング 18:15~19:15 Cクラス		...参加申し込みは総合受付まで 059-223-4655	18:00				
19:00	アクアピクス45 19:30~20:15 片岡							19:00				
20:00								20:00				
21:00								21:00				
22:00								22:00				

時間変更

NEW

時間変更

時間変更

講師変更

	プログラム名	日時	レッスン時間	内容
初級	水中歩行	月/11:30~12:00 金/13:00~13:30	30分	水の抵抗を利用し、歩行しながら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	木/13:30~14:15	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）	水/15:00~16:00	60分	クロール・背泳ぎの習得を行います。
中級	健康増進スイミング（25m以上泳げる方）	水/14:00~14:45	45分	健康維持のために楽しくのんびりと600m程度を泳ぐクラスです。
中級	大人スイミング（中級）	木/14:30~15:30	60分	背泳ぎ・平泳ぎの習得を行います。
上級	大人スイミング（上級）	月/13:00~14:00	60分	平泳ぎ・バタフライの習得を行います。
上級	大人スイミング（週替わり）	金/11:00~12:00	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 ※4月は1日（金）が1週目となります。
中級	大人スイミング（週替わり）	土/15:00~16:00	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 2週目：背泳ぎ 3週目：平泳ぎ 4週目：バタフライ 5週目：クロール※4月は2日（土）が1週目となります。
初～中級	アクアビクス	月/19:30~20:15 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。
初級	アクアビクス	月/14:45~15:15 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水中で楽しく動けるクラスです。
A	子どもスイミング Aクラス	月・木・金/ 15:45~16:45 土/①10:00~11:00 ②13:45~14:45	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・金/ 17:00~18:00 土/11:15~12:15	60分	各クラスの指導泳法の目安 Aクラス：水慣れ～バタ足、Bクラス：クロール、Cクラス：背泳ぎ～タイムトライアル
C	子どもスイミング Cクラス	月・木・金/ 18:15~19:15 土/12:30~13:30	60分	各クラスの指導泳法についての詳細は別紙をご確認ください。

※ 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

参加費 30分…310円、45分…470円、60分…620円（プログラム付きプール定期会員は参加無料、1回券・回数券をご利用の方は別途プログラム参加費が必要）  
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（満3歳～中学3年生まで）

会費 4,700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。 ※中学生は泳力を問わずCクラスのみ参加となります。

◎ 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。