

プールプログラム SAORINA

2023年4~9月

| | 月 MON | 火 TUE | 水 WED | 木 THU | 金 FRI | 土 SAT | 日 SUN | | |
|-------|-----------------------------------|--|---|-------|---------------------------------|-----------------------------------|-------|----------------------------------|-------|
| 9:00 | | プログラムの定員は、アクアビクスは20名、アクアビクス以外では講師の指導の都合上で引き続き15名の定員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。（子どもスイミングを除く） | | | | | | 9:00 | |
| 10:00 | | | | | | | | 9:00 | |
| 11:00 | 水中歩行30 11:30~12:00 吉江 | | | | | | | 10:00~11:00 A①クラス 子どもスイミング | 11:00 |
| 12:00 | | | | | | | | 11:15~12:15 Bクラス 子どもスイミング | 12:00 |
| 13:00 | 大人スイミング60 13:00~14:00 上級 吉江 | | アクアビクス45 13:00~13:45 高橋 | 13:00 | 水中歩行30 13:00~13:30 本田 | 12:30~13:30 Cクラス 子どもスイミング | 13:00 | | |
| 14:00 | アクアビクス30 14:45~15:15 井山 | 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 4・6月 吉江/5・9月 本田 | 14:00 | アクアビクス30 14:00~14:30 井山 | 13:45~14:45 A②クラス 子どもスイミング | 14:00 | | |
| 15:00 | | 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 4・6月 吉江/5・9月 本田 | 15:00 | | 大人スイミング60 15:15~16:15 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 | 16:00 | 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 | 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 | 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 19:30~20:15 片岡 | | | 19:00 | | | 19:00 | | |
| 20:00 | | | | 20:00 | | | 20:00 | | |
| 21:00 | | | | 21:00 | | | 21:00 | | |
| 22:00 | | | | 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 | 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（中級） | 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 |
| 中級 | 大人スイミング（週替わり） | 土/15:15~16:15 | 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 |
| 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力づくりから競技力向上まで、個別性を重視し、新級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・回数券で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（満3歳～中学3年生まで）

会費 4,700円/月 ※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。