

プールプログラム スケジュール 2018/4月 シーバス・スポーツクラブ篠ノ井店



月	火	水	木	金	土
ホットストレッチ 10:40~11:00 北川原 豪 プールサイド	☆ プールに入水する前の ウォーミングアップ! 体を温めて代謝アップ!!	[スイミングスクール] ☆ベビーカーコース 11:00~12:00 藤牧 ⑤⑥コース	ホットストレッチ 10:40~11:00 中島 経子 プールサイド	爽朝 レッスン ホットストレッチ <ウォーキング系・スイム各週交代> 10:30~11:15 藤牧・児玉	[スイミングスクール] ☆ベビーカーコース 11:00~12:00 小山 藤牧 ⑤⑥コース
アクアウォーキング 11:00~11:20 北川原 豪 ⑤⑥コース		アクアウォーキング 11:00~11:30 中島 経子 ①②コース	アクアウォーキング 11:00~11:30 中島 経子 ①②コース	初めてプール 12:30~13:00 中島 経子 ⑥コース	マスターズ 初・中・上 12:30~13:30 岡部 忠 ④⑤コース
	ホットストレッチ 12:30~12:50 児玉 早春 プールサイド	ピーチバレー 12:30~13:00 中島 経子 ①②コース	<h1>休館日</h1>	アクアズンバ 13:40~14:20 太田 知文 ⑤⑥コース	4泳法習得 初級 (月変わり) 12:30~13:00 北川原 豪 ④コース
脳活ピーチバレー 13:00~13:30 和田 まゆみ ⑤⑥コース	アクアピクス 12:55~13:25 児玉 早春 ⑤⑥コース	アクアピクス 13:05~13:35 後藤 理恵子 ①②コース		アクアピクス 13:05~13:35 小山 待子 ⑤⑥コース	
なんでも&フィン 13:35~14:05 宮入 遼太郎 ④⑤⑥コース	初めてスイム 13:30~14:00 岡部 忠 ⑤⑥コース	4泳法習得 初級 13:40~14:10 中島 経子 ④コース			
リズム水泳 初級 14:10~15:00 和田まゆみ ⑤⑥コース	なんでも&フィン 14:05~14:35 宮入 遼太郎 ④⑤⑥コース				
	アーティスティック スイミング 14:40~15:25 和田 まゆみ ⑤⑥コース		[スイミングスクール] ☆3歳児コース 15:45~16:45 小山 ⑤⑥コース		[スイミングスクール] ☆3歳児コース 14:45~15:45 小山 藤牧 ⑤⑥コース
					[スイミングスクール] ☆水慣れコース 15:00~16:15 北川原 藤牧 添瑠 ⑤⑥コース
<スイミングスクール> 16:00~19:30					土曜日は14:30~18:15まで プールのご利用ができません
18:15~ウォーキングコース			19:30~フリースイムコース		
水中健康運動 20:15~20:45 岡部 忠 ⑤⑥コース	マスターズ 20:10~21:10 TANGE ⑤⑥コース	ホットストレッチ 20:10~20:30 宮入 遼太郎 プールサイド		4泳法習得(月変わり) 初級・中級 クローリング 20:10~20:40 北川原 豪 ⑤コース	20:00 CLOSE
		水中健康運動 20:40~21:00 宮入 遼太郎 ⑤⑥コース			<日曜日・祝日のご案内> 11:00~16:30 までとなります。 (フリーコースのみ)

プログラムのご案内

初めてプール...はじめてプールを利用する方、入会して1年以内の初心者用のレッスン
 水に慣れたら、次は初めてスイムに参加してください。
 初めてスイム...はじめて潜る、はじめて浮く、初心者用のレッスンです。
 4泳法習得...月毎に泳法を変えて基本から泳力・技術の向上まで行います。
 リズム水泳...浮ける方対象。リズムに合わせて泳力を高めながら泳ぎます。
 マスターズ...さらにスキルアップ! 大会にも参加できますので、ぜひ一緒に頑張りましょう!
 フィンスイム...足ヒレを使用し各種目を泳ぎます。

アクアピクス・アクアズンバ...水中シェイプアップ、音楽に合わせてレッスンします。
 アクアウォーキング...歩き方を中心にカロリー消費を目的とします。
 健康体操...1Fトレーニングルームで陸上ストレッチを行います。動きやすい服装でお出かけください。
 水中健康運動...型にとらわれず水中で色々な運動 リフレッシュ!!
 爽朝レッスン...朝の水中運動心も体もリフレッシュ!! ウォーキング系・スイムを各週交代。
 ホットストレッチ...血液循環不良を緩和して体を温めて代謝を高めます。
 入水する前にウォーミングアップ!

※各コース都合により変更・休講する場合があります。