

プールプログラム スケジュール 2018/10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 ④⑤⑥コース	ホットストレッチ 10:20~10:40 児玉 早春 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 ④⑤⑥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 10:40~11:10 児玉 早春 ①②コース	アクアウォーキング 10:40~11:10 児玉 早春 ①②コース	☆ 水に慣れることからスタート!! 初めて利用する方、入会してから1年以内の初心者会員さん限定	ホットストレッチ 12:15~12:30 北川原 豪 プールサイド
	ホットストレッチ 12:30~12:50 児玉 早春 プールサイド	ビーチバレー 12:30~13:00 児玉 早春 ①②コース	<h1 style="writing-mode: vertical-rl; text-orientation: upright;">休館日</h1>	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
なんでも&フィン 13:00~13:30 北川原 豪 ④⑤⑥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) 平泳ぎ 12:30~13:00 北川原 豪 ⑤コース
アクアピクス 13:35~14:05 太田 靖子 ⑤⑥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 児玉 早春 ④コース		アクアピクス 13:05~13:35 小山 待子 ⑤⑥コース	
リズム水泳 初級 14:10~14:50 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				
			【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】 ☆水慣れコース 15:00~16:15 北川原 藤牧 ⑤⑥コース	
<スイミングスクール・選手コース> 16:00~20:00					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	4泳法習得 初・中級 20:00~20:30 岡部 忠 ⑤コース	ホットストレッチ 20:15~20:30 宮入 遼太郎 プールサイド	4泳法習得(月変わり) 初級・中級 背泳ぎ 20:10~20:40 北川原 豪 ⑤コース	20:00 CLOSE
		水中健康運動 20:30~21:00 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)
21:30 CLOSE					

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。

※各コース都合により変更・休講する場合があります。