



月	火	水	木	金	土
水中ウォーキング 11:00~11:30 北川原 豪 ⑤⑥コース		【スイミングスクール】 ☆ベビーコース 11:00~12:00 藤牧 ⑤⑥コース	やさしい脂肪バイバイ 10:30~11:00 安原 英里 ①②コース		【スイミングスクール】 ☆ベビーコース 11:00~12:00 小山 藤牧 ⑤⑥コース
超音波流水 11:30~12:00 北川原 豪 ⑤⑥コース			水中ウォーキング 11:00~11:30 安原英里 ①コース		
		インストラクターが 変更になります。			【スイミングスクール】 ☆マタニティ 12:00~13:00 小山 藤牧 ⑤⑥コース
	健康体操 12:30~12:50 児玉 早春 トレーニングルーム	水中健康運動&ビーチバレー 12:30~13:00 児玉 早春 ①②コース		初めてクロール 13:00~13:30 中島 経子 ⑥コース	
脂肪バイバイ 13:00~13:30 安原 英里 ⑤⑥コース	とんでけ膝痛・腰痛 12:55~13:25 児玉 早春 ①コース	アクアビクス 13:05~13:35 児玉 早春 ①②コース		4泳法 &らくらくスイム 13:35~14:35 中島 経子 ③④コース	初めて平泳ぎ 12:30~13:00 北川原 豪 ④コース
らくらくスイム 13:35~14:05 和田 まゆみ ⑤⑥コース	初めてバタフライ 13:35~14:05 宮入 遼太郎 ④コース	初めてスイム 13:30~14:00 岡部 忠 ⑤⑥コース	アクアビクス 月毎インストラクターが 変更になります ☆1月は後藤 理恵子	マスターズ 13:35~14:35 岡部 忠 ③④コース	アクアビクス 13:05~13:35 小山 待子 ⑤⑥コース
リズム水泳(初級) 14:10~14:40 和田 まゆみ ⑤⑥コース	ビーチバレー 14:05~14:35 安原 英里 ⑤⑥コース	マスターズ 13:30~14:30 丹下 里美 ③④コース			
リズム水泳(中級) 14:40~15:10 和田 まゆみ ⑤⑥コース	フィンスイム 14:40~15:10 宮入 遼太郎 ③④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	背泳ぎ 初級 13:40~14:10 児玉 早春 ④コース		【スイミングスクール】 ☆3歳児コース 14:45~15:45 小山 高松 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>					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		
4泳法習得 (月変わり) 平泳ぎ 20:10~20:40 宮入 遼太郎 ⑥コース	マスターズ 20:10~21:10 岡部 忠 ④⑤コース	ワンランクアップスイム 20:10~21:10 TANGE ⑤⑥コース	4泳法習得(月変わり) バタフライ 20:00~20:40 岡部 忠 ④コース	なんでも中級(月変わり) クロール 20:10~20:40 北川原 豪 ⑤コース	20:00 CLOSE
			超音波流水&水中健康運動 20:40~21:15 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。
 初めてクロール・・・クロールの手の動作や呼吸動作を行います。(各種目ございます。)
 なんでもスイム・・・月毎に泳法を変えて基本からレベルUPまで行います。
 4泳法習得・・・4泳法習得後、さらに泳力・技術の向上を目標とします。(月ごと種目が変わります)
 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・・・大会に向けて一緒に頑張りましょう！
 フィンスイム(中級)、らくらくスイム(初級)・・・足ヒレを使用し各種目を泳ぎます。
 ワンランクアップスイム・・・筋力・体力そのまま、早く楽しく泳ぎます。

アクアビクス・・・水中シェイプアップの代表。音楽に合わせてレッスンします。
 超音波流水・・・フローマシーンが起こす流水により老化防止、美容痩身に抜群。
 水中ウォーキング・・・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。
 とんでけ腰痛・・・ストレッチを中心に血液循環不良を緩和します。
 水中健康運動・・・型にとらわれず水中で色々な運動をし、リフレッシュします。
 ※各コース都合により変更する場合があります。
 ☆印のプログラムは別料金でご利用いただけます。フロントにてお申し込みください。