

# プールプログラム スケジュール 2019/3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】 ☆ベビィコース 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】 ☆ベビィコース 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	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	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	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) クロール 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	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	4泳法習得 初級 13:40~14:10 児玉 早春 ④コース	アクアズンバ 13:40~14:20 太田 知文 ⑤⑥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	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	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】 ☆A-0コース 15:00~16:15 北川原 藤牧 藤牧 瑠璃 ⑤⑥コース
<b>休館日</b>					【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
<b>16:00~20:00</b>					土曜日は14:30~18:15まで プールのご利用ができません
<b>18:15~ウォーキングコース</b>			<b>19:30~フリースイムコース</b>		
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 平泳ぎ 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)
<b>21:30 CLOSE</b>					

**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。