

遊楽館室内プールタイムテーブル

2025年1月7日～

◇プログラムは都合により内容・担当コーチ・使用コースの変更、また中止になる場合がございますので、予めご了承ください。

| 曜日 | 火曜日 | | | | | | 水曜日 | | | | | | 木曜日 | | | | | | 金曜日 | | | | | | 曜日 |
|-------|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|-------|
| コース | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | コース |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 10:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 10:30 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:00 |
| 11:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 11:30 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 12:00 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 14:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:00 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 15:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:00 |
| 15:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 15:30 |
| 16:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:30 |
| 16:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 16:45 |
| 17:45 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 17:45 |
| 18:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 18:00 |
| 19:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:00 |
| 19:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 19:30 |
| 20:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:00 |
| 20:30 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 20:30 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | 21:00 |

| 曜日 | 土曜日 | | | | | | 日曜日 | | | | | | 曜日 |
|-------|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|-------|
| コース | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | コース |
| 9:45 | | | | | | | | | | | | | 10:00 |
| 10:00 | | | | | | | | | | | | | 10:30 |
| 10:45 | | | | | | | | | | | | | 10:50 |
| 11:00 | | | | | | | | | | | | | 11:50 |
| 12:00 | | | | | | | | | | | | | 13:00 |
| 13:00 | | | | | | | | | | | | | 13:30 |
| 13:30 | | | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 14:30 | | | | | | | | | | | | | 14:30 |
| 14:45 | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 15:45 | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 16:00 | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 17:00 | | | | | | | | | | | | | 17:00 |
| 21:00 | | | | | | | | | | | | | 17:00 |

※日曜日のスクールについては、インストラクターが固定されていませんので、予めご了承ください。

★ プールプログラム内容 ★

◎泳法系

| スクール名 | 対象 | 強度 | 内容 |
|-----------|------------|------|---|
| やさしいスイミング | 成人 | ★ | 初心者向けのクラスで、もぐり・顔付け・浮く・バタ足、クロール基本の練習です。 |
| やさしいクロール | 成人 | ★ | 伏し浮きができる方、ノーフレクロール呼吸練習、クロールの基本の練習です。 |
| やさしい背泳ぎ | 成人 | ★ | 背面浮きができる方、腕の回し方など背泳ぎの基本の練習です。 |
| やさしい平泳ぎ | 成人 | ★★ | クロール・背泳ぎ25m泳げる方で平泳ぎの基本の練習です。 |
| やさしいバタフライ | 成人 | ★★ | クロール・背泳ぎ25m泳げる方でバタフライの基本の練習です。 |
| フィンスイミング | 成人 | ★★★ | 四泳法泳げる方 体力向上クラスです。 |
| 平泳ぎ | 成人 | ★★★★ | クロール・背泳ぎ25m以上泳げる方で平泳ぎの習得を目標に練習です。 |
| 四泳法 | 成人 | ★★★★ | 四泳法25m以上泳げる方のクラスです。個人メドレーを目標に泳ぎます。 |
| 子どもスクールS | 幼児 | ★ | 顔付け、水なれからキックで少し進めるまで(初心者クラス) |
| 子どもスクールA | 低学年 中学年 | ★ | クロールの基礎から息づきを習得して50mが泳げるように(中級クラス) |
| 子どもスクールB | 中学年 高学年 | ★★ | 背泳ぎから平泳ぎ、バタフライを習得して四泳法トライアルまで(上級クラス) |
| 子どもスクールC | 小中学生 | ★★★ | 大会を目指して、速く・きれいに泳ぐ練習参加条件あり。別途資料参考(選手クラス) |

◎エクササイズ系

| スクール名 | 対象 | 強度 | 内容 |
|----------|----|----|--|
| アクアWK&ST | 成人 | ★ | 日頃の運動不足解消に！水中でのウォーキングとストレッチを行います。 |
| アクアウォーク | 成人 | ★ | 関節に負担をかけずに、色々な歩き方で水の抵抗を利用したトレーニングをしっかりと行います。 |
| アクアピクス | 成人 | ★★ | 水の浮力と抵抗を使った全身運動を音楽に合わせて楽しく行います。 |
| 脂肪燃焼 | 成人 | ★★ | 様々な動きで有酸素運動を行い、脂肪燃焼を目的として行います。 |

| 金曜日 昼の部 (第1・3) | | 土曜日 夜の部 | |
|---|----|---|----|
| 時間：12:00～13:00 | | 時間：19:00～20:00 | |
| 場所：リハーサル室など | | 場所：リハーサル室など | |
| ヨガ教室 | | 筋トレ&ストレッチ | |
| ひらやま | | ひらやま | |
| 対象 | 強度 | 対象 | 強度 |
| 成人 | ★ | 成人 | ★★ |
| 内容 | | 内容 | |
| 簡単なヨガの動作やポーズキープを行い、心と身体と呼吸を整えます。 1つ1つ説明しながらゆっくり進めてくので初めての方でも安心してご参加いただけます！ ◎効果：血行促進、けが予防、ストレス解消等 ※一般での参加も参加可能(1回:550円) 無料体験随時受付中！ | | 室内での自重トレーニング、体幹トレーニング、バランストレーニング、ヨガなど様々なエクササイズで身体をリフレッシュ！ 最後はセルフストレッチでクールダウン。 ◎効果：筋力・体力低下予防、体脂肪燃焼効果、ストレス解消、けが予防等 ※一般での参加も参加可能(1回:550円) 無料体験随時受付中！ | |

【成人会員利用時間】

- ◎フルタイム会員 …全ての時間帯利用可
- ◎デイタイム会員 …平日10時～17時に利用可
- ◎ナイト会員 …19時半～21時に利用可
- ◎ウィークエンド会員 …土日祝日に利用可
- ◎スクール会員 …選択した教室に参加可 ※休んだ場合は振替練習又は無料券対応