

夏季限定 プールプログラム SAORINA

2024年7~8月

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN					
9:00		<div style="border: 2px solid red; padding: 5px;"> 黄色の枠内の時間で夏季限定プログラムを実施いたします。 裏面にレッスン内容を記載していますので、目的に沿ったレッスンにご参加ください。 ※黄色の枠内は高校生以上の方のみ受講していただけます。 定員： アクアビクス20名 その他プログラム15名 </div>										
10:00										子どもスイミング 10:00~11:00 A①クラス		
11:00	水中歩行30 11:30~12:00 郡							クロール初級45 11:30~12:15 渡邊	平泳ぎ中級45 11:30~12:15 渡邊	バタフライ上級60 11:30~12:30 渡邊	子どもスイミング 11:15~12:15 Bクラス	
12:00	アクアビクス30 12:30~13:00 井山							クロール上級60 12:45~13:45 渡邊	だれでもスイム60 12:45~13:45 渡邊&吉江	アクアビクス30 13:00~13:30 井山	子どもスイミング 12:30~13:30 Cクラス	
13:00						子どもスイミング 13:45~14:45 A②クラス						
14:00												
15:00												
16:00	子どもスイミング 15:45~16:45 Aクラス			子どもスイミング 15:45~16:45 Aクラス	子どもスイミング 15:45~16:45 Aクラス							
17:00	子どもスイミング 17:00~18:00 Bクラス			子どもスイミング 17:00~18:00 Bクラス	子どもスイミング 17:00~18:00 Bクラス							
18:00	子どもスイミング 18:15~19:15 Cクラス			子どもスイミング 18:15~19:15 Cクラス	子どもスイミング 18:15~19:15 Cクラス							
19:00	アクアビクス45 19:30~20:15 片岡				大人スイム45 19:30~20:15 ワンポイント 片岡							
20:00												
21:00												
22:00												

◎毎月第2火曜日は、プール点検のため休館日となります

・・・参加申し込みは総合受付まで
059-223-4655

	プログラム名	日時	レッスン時間	定員	内容
初級	水中歩行	月/11:30~12:00	30分	15名	水の抵抗を利用し、歩行しながらトレーニングを行っていきます。
初級	クロール(初級)	水/11:30~12:15	45分	15名	水慣れからバタ足の習得、クロール息継ぎ練習を行います。
中級	平泳ぎ(中級)	木/11:30~12:15	45分	15名	平泳ぎを中心に指導するクラスです。他2泳法(クロール、背泳ぎ)も行います。
上級	バタフライ(上級)	金/11:30~12:30	60分	15名	バタフライを中心に指導するクラスです。他3泳法(クロール、背泳ぎ、平泳ぎ)も行います。
中級	大人スイム ワンポイント(中級)	金/19:30~20:15	45分	15名	個人個人の泳ぎ方をワンポイント指導していくクラスです。
上級	クロール(上級)	水/12:45~13:45	60分	15名	クロールを中心に沢山の距離を泳ぐクラスです。他2泳法(クロール、背泳ぎ)も行います。
初級	だれでもスイム	木/12:45~13:45	60分	15名	沢山泳げる人も少ししか泳げない人もみんなで集まって、楽しく泳ぐことで健康を目指すクラスです。
初級	アクアビクス	月/12:30~13:00 金/13:00~13:30	30分	20名	楽しい音楽を使用し、陸上とは違う動きで水中で楽しく動けるクラスです。
初~中級	アクアビクス	月/19:30~20:15	45分	20名	基本の動きを中心とし、水の抵抗を使い楽しく動けるクラスです。
A	子どもスイミングAクラス	月・木・金/15:45~16:45 土/①10:00~11:00 ②13:45~14:45	60分		水慣れから4泳法取得、個人メドレー、タイムトライアルまで体力づくりから競技力向上まで、個性を重視し、新級基準に応じたレベル別レッスンを実施します。 各クラスの指導泳法の目安 Aクラス：水慣れ~バタ足、Bクラス：クロール、Cクラス：背泳ぎ~タイムトライアル 各クラスの指導泳法についての詳細は別紙をご確認ください。
B	子どもスイミングBクラス	月・木・金/17:00~18:00 土/11:15~12:15	60分		
C	子どもスイミングCクラス	月・木・金/18:15~19:15 土/12:30~13:30	60分		

※ レッスン開始“10分以降”の途中参加はご遠慮ください。

☆ プールプログラム 各クラス(定員：アクアビクス20名、その他15名) レッスン開始15分前よりプール・フィットネス受付にて、整理券を配布いたします。

参加料金表	当日券	回数券
30分	310円	3,140円
45分	470円	4,710円
60分	620円	6,280円

☆ プールプログラム付きプール定期券にはプールプログラム参加料が含まれます。

7月・8月のプールプログラムにつきましては、内容を変更しています。
予めご了承いただいた上で、定期券・回数券の購入をお願いします。
上記内容に伴う定期券・回数券の有効期限延長および払戻し等の補償はございません。

☆ 子どもスイミング(満3歳~中学3年生まで)

会費 5,000円/月

※子どもスイミングは事前の申し込みが必要になります。※中学生は泳力を問わずB・Cクラスのみ参加となります。