

プールプログラム SAORINA

2024年4~6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; text-align: center;"> プログラムの定員は、アクアビクスは20名、それ以外では講師の指導の都合上で15名の定員にて実施させていただきます。 </div>						9:00
10:00	水中歩行30 10:30~11:00 吉江							
11:00	はじめてスイミング45 11:15~12:00 渡邊	◎毎月第2火曜日は、プール点検のため休館日となります		大人スイミング60 11:00~12:00 初級 渡邊	大人スイミング60 11:00~12:00 週替 渡邊	子どもスイミング 11:15~12:15 Bクラス	11:00	
12:00						子どもスイミング 12:30~13:30 Cクラス	12:00	
13:00	大人スイミング45 13:00~13:45 クロール特訓 渡邊		アクアエクササイズ45 13:00~13:45 高橋	大人スイミング60 13:00~14:00 上級 渡邊	水中歩行30 13:00~13:30 郡	子どもスイミング 13:45~14:45 A②クラス	13:00	
14:00			健康増進スイミング45 14:00~14:45 渡邊&吉江	だれでもスイミング45 14:15~15:00 吉江			14:00	
15:00	アクアビクス30 14:45~15:15 井山		大人スイミング60 15:00~16:00 中級 吉江		アクアビクス30 14:45~15:15 井山	大人スイミング60 15:15~16:15 週替 片岡	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	16:00		
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	17:00		
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	...参加申し込みは総合受付まで 059-223-4655	18:00	
19:00	アクアビクス45 19:30~20:15 片岡				大人スイミング45 19:30~20:15 ワンポイント 片岡		19:00	
20:00							20:00	
21:00							21:00	
22:00							22:00	

	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/10:30~11:00	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~中級	水中歩行	金/13:00~13:30	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	はじめてスイミング	月/11:15~12:00	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。
初級	だれでもスイミング	木/14:15~15:00	45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~中級	健康増進スイミング	水/14:00~14:45	45分	15名	健康維持のために600m程度or800m程度を泳ぐクラスです。
中級	大人スイミング(クロール特訓)	月/13:00~13:45	45分	15名	とことんクロールを指導していくクラスです。
中級	大人スイミング(ワンポイント)	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。
初級	大人スイミング(初級)	木/11:00~12:00	60分	15名	クロール・背泳ぎの習得を行います。
中級	大人スイミング(中級)	水/15:00~16:00	60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	大人スイミング(上級)	木/13:00~14:00	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。
上級	大人スイミング(週替わり)	金/11:00~12:00	60分	15名	毎週泳法を変えながら泳力向上を目指すクラスです。 1週目:クロール・背泳ぎ 2週目:背泳ぎ・平泳ぎ 3週目:平泳ぎ・バタフライ 4週目:バタフライ・クロール 5週目:お楽しみ
中級	大人スイミング(週替わり)	土/15:15~16:15	60分	15名	毎週泳法を変えながら泳力向上を目指すクラスです。 1週目:クロール 2週目:背泳ぎ 3週目:平泳ぎ 4週目:バタフライ 5週目:ワンポイント
初級	アクアビクス	月/14:45~15:15 金/14:45~15:15	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。
初~中級	アクアエクササイズ	水/13:00~13:45	45分	15名	時々音楽に合わせて、自分に合った負荷を掛けながら水中トレーニングを行います。
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。
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		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
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		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。

※ 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月のスケジュールにつきましては、内容の変更を予定しています。
 予めご了承いただいた上、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。