

# プールプログラム SAORINA

2023年10～2024年3月

	月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN	
9:00		プログラムの定員は、アクアビクスは20名、アクアビクス以外では講師の指導の都合上で引き続き15名の定員にて実施させていただきます。						9:00
10:00						子どもスイミング 10:00～11:00 A①クラス		10:00
11:00	水中歩行30 11:30～12:00 吉江					子どもスイミング 11:15～12:15 Bクラス		11:00
12:00	講師変更	◎毎月第2火曜日は、プール点検のため休館日となります		時間・講師変更		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60 13:00～14:00 上級 渡邊		NEW 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 初級 渡邊	水中歩行30 13:00～13:30 本田	子どもスイミング 13:45～14:45 A②クラス		13:00
14:00	アクアビクス30 14:45～15:15 井山		健康増進スイミング45 14:00～14:45 吉江	はじめてスイミング45 14:15～15:00 吉江	アクアビクス30 14:00～14:30 井山			14:00
15:00			内容変更 大人スイミング60 15:00～16:00 中級 吉江	時間変更		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							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	内 容
初級	水中歩行	月／11:30～12:00 金／13:00～13:30	30分	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	木／14:15～15:00	45分	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	大人スイミング（初級）	木／13:00～14:00	60分	クロール・背泳ぎの習得を行います。
中級	健康増進スイミング（中級）	水／14:00～14:45	45分	健康維持のために楽しくのんびりと600m程度を泳ぐクラスです。
中級	大人スイミング（中級）	水／15:00～16:00	60分	背泳ぎ・平泳ぎの習得を行います。
上級	大人スイミング（上級）	月／13:00～14:00	60分	平泳ぎ・バタフライの習得を行います。
上級	大人スイミング（週替わり）	金／11:00～12:00	60分	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	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～中級	アクアビクス	月／19:30～20:15	45分	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	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。
初級	アクアビクス	月／14:45～15:15 金／14:00～14:30	30分	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。
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、個別性を重視し、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にはプールプログラム参加料が含まれます。

毎年4月・10月にスタジオ・プールプログラムのスケジュール・講師および内容の変更を予定しています。  
（施設・講師都合により変更時以外にも変更する場合があります）  
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 4,700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Cクラスのための参加となります。