

遊楽館室内プールタイムテーブル

2023年2月1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 |
|-------|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|-------|----|
|       | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 1   | 2 | 3 | 4 | 5 | 6     |    |
| 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 |       |
|-------|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|----|-------|
|       | 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 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |    | 14:30 |
| 15:45 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |    | 17:00 |
| 16:00 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |    | 17:00 |
| 17:00 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |    | 17:00 |
| 21:00 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |    | 17:00 |

★ プールプログラム内容 ★

| スクール名     | 対象         | 強度   | 難度   | 内容   |
|-----------|------------|------|------|--|
| ◎泳法系      |            |      |      |  |
| やさしいスイミング | 成人         | ★    | ☆    | 初心者向けのクラスで、背泳ぎ、クロールの基本の練習です。                 |
| フィンスイミング  | 成人         | ★★   | ☆☆   | バタフライ、クロール、背泳ぎのフォームチェックのクラスです。               |
| クロール      | 成人         | ★★   | ☆☆   | クロール2.5m以上泳げる方で50m以上完泳を目標に練習します。             |
| やさしい平泳ぎ   | 成人         | ★★   | ☆☆   | クロール2.5m以上泳げる方で平泳ぎの習得を目標に練習します。              |
| やさしいバタフライ | 成人         | ★★   | ☆☆   | クロール2.5m以上泳げる方でバタフライの習得を目標に練習します。            |
| 平泳ぎ       | 成人         | ★★★  | ☆☆   | クロール2.5m以上泳げる方で平泳ぎの習得を目標に練習します。              |
| バタフライ     | 成人         | ★★★  | ☆☆   | クロール2.5m以上泳げる方でバタフライの習得を目標に練習します。            |
| スイスイ平泳ぎ   | 成人         | ★★★★ | ☆☆☆☆ | 平泳ぎ2.5m以上泳げる方で50mを目標に練習します。                  |
| パワフルフィン   | 成人         | ★★★★ | ☆☆☆☆ | 四泳法泳げる方の水力向上クラスになります。                        |
| 四泳法       | 成人         | ★★★  | ☆☆☆  | クロール2.5m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         | ★    | ☆    | 顔づけ、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<br>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<br>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   | 難度   | 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。            |
| アクアワーク    | 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。              |
| アクアマッスル   | 成人         | ★★   | ☆    | 水中でのストレッチとヌードル・クローブを使って筋力トレーニングを行います。        |

| 金曜日 昼の部   |    |    | 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 | 難度 | 対象  | 強度 | 難度 |
| 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。<br>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！<br>◎効果：血行促進、けが予防、ストレス解消等<br>※一般での参加も参加可能(1回:550円)<br>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！<br>最後はセルフストレッチでクールダウン。<br>◎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<br>※一般での参加も参加可能(1回:550円)<br>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時にて利用可
- ◎ナイト会員  
…19時半～21時にて利用可
- ◎ウィークエンド会員  
…土日祝日にて利用可
- ◎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