

遊楽館室内プールタイムテーブル

2024年5月11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	1	2	3	4	5	6	コース
10:00 10:30 11:00			アクア WK&ST ちなつ						アクア ウォーク しらいし						アクア WK&ST ちえ						アクア WK&ST ちえ						アクア WK&ST ちえ				10:00 10:30 11:00
11:30	やさしい スイミング こどうの	やさしい 平泳ぎ ちなつ	やさしい バタフライ ちえ												フィンスイミング ちえ						やさしい スイミング ちえ	四泳法 ちなつ					やさしい スイミング ちえ	四泳法 ちなつ			11:30
12:00 13:00 13:30																															12:00 13:00 13:30
14:00			アクア WK&ST むらかみ						やさしい クロール こどうの	平泳ぎ ちなつ					アクア WK&ST いせ																14:00
14:30			四泳法 むらかみ						やさしい 背泳ぎ こどうの	フィン スイミング ちなつ					やさしい スイミング いせ																14:30
15:00 15:30 16:30																															15:00 15:30 16:30
16:45 17:45 18:00																															16:45 17:45 18:00
19:00																															19:00
19:30																															19:30
20:00									脂肪燃焼 こどうの						アクア WK&ST むらかみ												アクア WK&ST いせ				20:00
20:30									フィンスイミング こどうの						やさしい スイミング むらかみ												四泳法 いせ				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			子どもスクール A (午前A)										10:00 10:30
10:45									アクア ウォーク プールコース				10:50
11:00			子ども スクール S										11:50
12:00													13:00
13:00													13:30
13:30			子どもスクール A (午後A)						やさしい スイミング プールコース				14:30
14:30													14:30
14:45			子どもスクール B						四泳法 プールコース				17:00
15:45													17:00
16:00			子どもスクール C										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、ノープレクロール 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 中学生	★	クロールの基礎から息つぎを習得して 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 行ないます。
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

◎ウィークエンド会員
…土日祝日にて利用可

◎デイトタイム会員
…平日10時～17時にて利用可

◎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

◎ナイト会員
…19時半～21時にて利用可