7月～9月 レッスンスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
11:00						
12:00		11:30～12:10 アクア 村田	11:30～12:15 初心者 松本	11:30～12:15 レベルUPチャレンジ 飯星	11:15～11:45 水中ウォーキング 横山 12:00～12:45 ワンポイント(月別) 飯星	
13:00	12:30～13:00 水中リズム運動 飯星	12:15～13:00 楽ラク4泳法 飯星		12:30～13:00 アクアジョグ 飯星		
13:30	13:30～14:15 レベルUPチャレンジ 白石					
14:00						
14:30						
15:00						

7月～9月休講日について
日曜日・祝祭日
7月21日
8月11～15日
9月15・23日

年間カレンダーをご覧ください

マークはレッスンレベル表示です

※レッスンスケジュールは季節・利用者人数により3ヶ月での変更をおこなうことがあります

※★の数が多いほど強度が高いことを示しています

	強　度※				
初心者	★	初心者	水曜	11:30～12:15	25M泳げない方のためのレッスンです。浮くことから始めます
ワンポイント月別	★★	クロール・平泳ぎの出来る方対象	金曜	12:00～12:45	月毎のテーマに合わせて4泳法を学び個々のレベルアップを目指します
らくらく四泳法	★★	クロール・平泳ぎの出来る方対象	火曜	12:15～13:00	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの基本泳法を学びます らくに長く泳げることを目指すクラスです
ﾚﾍﾞﾙUPﾁｬﾚﾝｼﾞ	★★★～★★★★	上級者向け	月曜 木曜	13:30～14:15 11:30～12:15	四泳法の基礎を学びながら、回毎にテーマを決めて個々に合わせたレベルアップを目指します。２５M以上泳げる方が対象です
アクア	★～★★	どなたでも	火曜	11:30～12:10	水の浮力・抵抗力などを使いながら、軽快な音楽に合わせて楽しく脂肪燃焼を目指します。どなたでも気軽に参加できます
アクアジョグ	★★★	どなたでも	木曜	12:30～13:00	アクアビクスよりも少しだけ強度の高い30分のレッスンです
水中リズム運動	★～★★	どなたでも	月曜	12:30～13:00	音楽のリズムにのって楽しく運動します いろいろな道具を使って楽しくトレーニングします
水中ウォーキング	★～★★	どなたでも	金曜	11:15～11:45	水の抵抗を利用して、バランス力と体幹を鍛えていきます

☆プールに入る際は、必ずお化粧を落としてください(水中運動・歩行・アクアの方も含む)

☆プールに入る際は、必ずキャップをご着用ください(水中運動・歩行・アクアの方も含む)

☆プールに入る前には、必ず準備運動(ストレッチ等)を行ってください