



1月～3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					11:15～11:45 水中ウォーキング 横山	
12:00		11:30～12:10 アクア 村田	11:30～12:15 初心者 松本		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			13:15～14:00 レベルUPチャレンジ 横山(海)		<div> <p>1月～3月休講日について</p> <p>日曜日・祝祭日</p> <p>1月1～3・12日</p> <p>2月11・23日</p> <p>3月20日</p> </div>	
14:00	13:30～14:15 レベルUPチャレンジ 横山(海)					
14:30						
15:00						

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

プールレッスンのご案内

強 度※		※★の数が多いほど強度が高いことを示しています			
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
レベルUPチャレンジ	★★★★～★★★★★	上級者向け	月曜	13:30～14:15	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
			水曜	13:15～14:00	
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	アクアピ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	音楽のリズムに合わせ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	浮力を利用して体幹中心を鍛えて脂肪燃焼しやすい身体を作っていきます

☆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