

アクア友の会・プログラム

五日市スイミングスクール

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日			
プール		体操	プール		体操	プール		体操	プール		体操	プール		体操	プール		体操	
9:45	更衣室入場 9:30~	浮く& キック	準備体操	9:45	更衣室入場 9:30~	準備体操	9:45	更衣室入場 9:30~	9:50 青竹 体操	準備体操	9:45	更衣室入場 9:30~	体幹体操	9:45	更衣室入場 9:30~	準備体操	9:45	
10:00		アクア ウォーキング	10:05	ダンベルウォーキング	10:00	ウオークジョグ	10:20	けんこう クラブ	10:05	アクア ウォーキング	10:05	ダンベルウォーキング	10:05	けんこう クラブ	10:30	アクア ウォーキング	10:30	けんこう クラブ
10:30	けんこう クラブ	アクア エクササイズ	10:35	インターバル ウォーキング	10:35	アクアビクス	11:00	けんこう クラブ	10:35	アクア エクササイズ	10:35	ウオークジョグ	10:35	けんこう クラブ	10:35	アクア エクササイズ	10:35	けんこう クラブ
11:00			11:00	中・上級 専科	11:05	やさしい ターン	11:05	中・上級 専科	11:05	やさしい 平泳ぎ	11:05	中・上級 専科	11:05	中・上級 専科	11:05	やさしい 平泳ぎ	11:05	中・上級 専科
11:05	中・上級 専科	やさしい 背泳ぎ	11:05	中・上級 専科	11:05	やさしい クロール	11:05	中・上級 専科	11:05	やさしい 平泳ぎ	11:05	中・上級 専科	11:05	中・上級 専科	11:05	やさしい 平泳ぎ	11:05	中・上級 専科
11:30			11:30	ショートメニュー トレーニング	11:35	アドバイスメニュー トレーニング	11:45	中・上級 専科	11:30	やさしい 平泳ぎ	11:30	中・上級 専科	11:30	中・上級 専科	11:30	やさしい 平泳ぎ	11:30	中・上級 専科
11:35			11:35	ショートメニュー トレーニング	11:35	アドバイスメニュー トレーニング	11:45	中・上級 専科	11:35	やさしい 平泳ぎ	11:35	中・上級 専科	11:35	中・上級 専科	11:35	やさしい 平泳ぎ	11:35	中・上級 専科
12:00	メニュートレーニング		12:00		12:00		12:00	メニュートレーニング	12:00		12:00	メニュートレーニング	12:00	メニュートレーニング	12:00		12:00	メニュートレーニング
12:05			12:05		12:05		12:05		12:05		12:05		12:05		12:05		12:05	
12:35			12:35		12:35		12:35		12:35		12:35		12:35		12:35		12:35	
12:40	ビデオ泳法 チェック		12:40		12:40		12:40		12:40		12:40		12:40		12:40		12:40	
13:10			13:10		13:10		13:10		13:10		13:10		13:10		13:10		13:10	
14:00			14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00		14:00	

プールご利用時間

アクアハーフ 月~金は9:40~14:00
アクアナイト 月~金は18:55~21:10
閉館時間 月~金は21:30
 土は11:50~13:30 土は11:50~13:30 土は19:00

指導コース優先の為、フリーコースが1コースになる場合がございますのでご了承ください。

月曜日			火曜日			水曜日			木曜日			金曜日			土曜日		
19:15	更衣室入場 18:45~	アクアウォーキング	19:15	更衣室入場 18:45~	ウオークジョグ	19:15	更衣室入場 18:45~	ダンベルウォーキング	19:15	更衣室入場 18:45~	ウオークジョグ	19:15	更衣室入場 18:45~	アクアウォーキング	19:15	更衣室入場 18:45~	ウオークジョグ
19:40		アクアビクス	19:40		ウオークジョグ	19:40		ダンベルウォーキング	19:40		ウオークジョグ	19:40		アクアウォーキング	19:40		ウオークジョグ
19:45			19:45	1・3週目 やさしい クロール	2・4週目 やさしい 平泳ぎ	19:45		アクアエクササイズ	19:45	1・3週目 やさしい 背泳ぎ	2・4週目 やさしい クロール	19:45		アクアエクササイズ	19:45		ウオークジョグ
20:10			20:10			20:10		ターン専科	20:10			20:10		アクアエクササイズ	20:10		ウオークジョグ
20:20			20:20	メニュー トレーニング	ビデオ泳法 チェック	20:20			20:20			20:20		中・上級専科	20:20		ウオークジョグ
21:00			21:00			21:00			21:00			21:00			21:00		ウオークジョグ

21:30 閉館

※ 体操場でのプログラムはトレーニングウェアを着用してください。
 ※ 黄色印は有料のプログラムです。詳しくはお問い合わせください。
 ※ プログラムは変更する場合がございますのであらかじめご了承ください。

21:30 閉館