

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	
更衣室入場 9:30~	浮く& キック	準備体操	更衣室入場 9:30~			更衣室入場 9:30~	9:50 青竹 体操		更衣室入場 9:30~	浮く& 手のかき	準備体操	更衣室入場 9:30~	体幹体操				
けんこう クラブ	アクア ウォーキング	10:05	ダンベルウォーキング	肩・腰・膝 痛予防 改善教室	ウォークジョグ	けんこう クラブ	10:20	アクア ウォーキング	10:05	ダンベルウォーキング	肩・腰・膝 痛予防 改善教室	ウォークジョグ	10:30	アクア ウォーキング	10:30	ダンベルウォーキング	10:30
	アクア エクササイズ	10:35					アクア エクササイズ										
1:3週目 やさしい クロール	2:4週目 やさしい 平泳ぎ	11:05	中・上級専科		やさしいターン	1:3週目 やさしい 背泳ぎ	11:05	2:4週目 やさしい クロール	11:05	中・上級専科	ベビー スイミング	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30	11:30
メニュートレーニング		12:00															
ビデオ泳法 チェック		12:35					12:35		12:35	ビデオ泳法 チェック	12:05	12:15	12:20	12:20	12:20	12:20	12:20
		13:10															
		14:00															

プールご利用時間

アクアハーフ 月~金は9:40~14:00 土は11:50~13:30	アクアナイト 月~金は18:55~21:10 土は11:50~13:30	閉館時間 月~金は21:30 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
更衣室入場 18:45~	更衣室入場 18:45~	更衣室入場 18:45~	更衣室入場 18:45~	更衣室入場 18:45~
アクアウォーキング	ウォークジョグ	ダンベルウォーキング	ウォークジョグ	アクアウォーキング
アクアエクササイズ	1:3週目 やさしい クロール	アクアエクササイズ	1:3週目 やさしい 背泳ぎ	アクアエクササイズ
中・上級専科	メニュー トレーニング	ターン専科	メニュートレーニング	中・上級専科
	2:4週目 やさしい 平泳ぎ		2:4週目 やさしい クロール	
	ビデオ泳法 チェック			
	21:00			

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。
 ※ 黄色い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。