

2021年 4月7日からのアクア・プログラム

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	
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
9:45 更衣室入場 9:40~	準備体操	9:45 更衣室入場 9:40~	9:45	9:45 更衣室入場 9:40~	9:50	9:45 更衣室入場 9:40~	準備体操	9:45 更衣室入場 9:40~	体幹体操
10:00 けんこう クラブ	10:05	10:05 ダンベルウォーキング	10:00 肩・腰・膝痛 予防改善教室	10:00 アクアウォーキング	10:20 青竹体操	10:05 けんこう クラブ	10:05	10:05 アクアウォーキング & アクアエクササイズ	10:05 肩・腰・膝痛 予防改善教室
10:30 ウオークジョグ				10:30 アクアピクス		10:35 けんこう クラブ			
10:35 浮く&キック	10:50	10:50	10:55	10:35 アクアピクス	11:00	10:40 浮く&手のかき	10:50	10:45 アクアウォーキング & アクアエクササイズ	10:45 肩・腰・膝痛 予防改善教室
11:00						11:00			
11:05 1・3週目 やさしい 平泳ぎ	11:05	11:05 中・上級専科	11:10	11:05 アドバイスメニュー トレーニング	11:45	11:05 1・3週目 やさしい クロール	11:05	11:05 中・上級専科	11:05 ベビー スイミング
11:30 2・4週目 やさしい クロール						11:30 2・4週目 やさしい 背泳ぎ			
11:35 メニュートレーニング	11:35	11:35 ショートメニュー トレーニング	11:55	11:35 メニュートレーニング	11:45	11:35 メニュートレーニング	11:35	11:35 スプリントメニュー トレーニング	11:45 ベビー スイミング
12:00						12:00			
12:05 メニュートレーニング	12:20	12:20	12:20	12:00	12:20	12:05 ビデオ泳法 チェック	12:05	12:05 ビデオ泳法 チェック	12:15
12:25 ビデオ泳法 チェック						12:20			
12:55 ビデオ泳法 チェック									
14:00									

ご利用時間
アクアハーフ 月~金の 9:45~13:50
アクアナイト 月~金の 19:05~21:10

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
19:15 更衣室入場 19:00~	19:15 更衣室入場 19:00~	19:15 更衣室入場 19:00~	19:15 更衣室入場 19:00~	19:15 更衣室入場 19:00~
19:15 アクアウォーキング & アクアエクササイズ	19:15 アクアウォーキング	19:15 ウオークジョグ	19:15 アクアウォーキング	19:15 ダンベルウォーキング
20:00	19:35 1・3週目 やさしい クロール	20:00	19:35 1・3週目 やさしい 背泳ぎ	19:40 1・3週目 やさしい クロール
20:20 中・上級専科	19:40 2・4週目 やさしい 平泳ぎ	20:20 ターン専科	19:40 2・4週目 やさしい クロール	19:45 2・4週目 やさしい クロール
21:00	20:00 メニュー トレーニング	21:00	20:00 メニュートレーニング	20:00 中・上級専科
	20:20 ビデオ泳法 チェック		20:20 メニュートレーニング	20:20 中・上級専科
	21:00		21:00	21:00

- ※ 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。