プールレッスンプログラム　スケジュール

2023.10－2024.3

	月曜日		火曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	プール	プールサイド	プール	プールサイド	プール	プールサイド	プール	プールサイド	プール	プールサイド	プール	プールサイド
10					10:20～ アクアビクス 太田（順）						10:30～ 腰痛改善トレーニング	
11	10:30～ はじめてアクアミット 太田（順）		11:00～ アクアミックス 須佐美		11:00～ 機能改善EX 須佐美 流水		11:00～ アクアマーシャル 四方		10:50～ アクアシェイプ40 中川		11:10～ アクアビクス	
12	11:15～ 機能改善スイム 梅村		11:45～ 初級スイミング 須佐美		11:45～ 入門スイミング 須佐美		12:00～ 水泳教室（ビギナー） （有料）	12:00～ プールサイドウォームヨガ 亀谷				
13	12:00～ 水泳教室（ビギナー） （有料）	10・11・12月：バタフライ 1・2・3月：平泳ぎ	12:30～ フィン＆ミット	12:00～ ウェーブリングストレッチ 島田	12:30～ 初級スイミング 須佐美	12:30～ プールサイドウォームヨガ 福島	13:15～ 腰痛改善トレーニング				10月～3月 クロール	
14	13:15～ スイム エクササイズ		13:30～ コンディショニングスイム 保智		13:30～ アクアビクス	10・11・12月：平泳ぎ 1・2・3月：バタフライ	14:00～ かんたん‼4泳法		14:15～ はじめてアクア		14:15～ 初級スイミング	
15	14:15～ アクアミックス 須佐美		14:30～ 中級スイミング 保智		14:15～ 水泳教室（ベーシック） （有料）		14:45～ スイム チャレンジ 羽谷	14:15～ プールサイドウォームヨガ 福島			15:15～ スイム トレーニング	
16	15:00～ 初級スイミング 須佐美	10・11・12月：クロール 1・2・3月：背泳ぎ	15:30～ ワンコインレッスン （有料）									
17												
18				18:30～ プールサイドウォームヨガ 河内		18:30～ プールサイドウォームヨガ 木下						
19	19:30～ アクアビクス 叶夢		19:30～ アクアビクス		19:30～ アクアビクス 梅村							
20	20:10～ 初級スイミング 叶夢				20:15～ クロール バタフライ 梅村	1・3・5週：クロール 2・4週：バタフライ						
21												

…初心者の方でも安心してご参加いただけるクラスです。

流水 …機能改善EXの開催場所です。
※流水プールにて開催時には、流水プールの一部を教室専用とさせて頂きます。

【祝日スケジュールについて】

■祝日は特別スケジュールとなります。
■内容はWEB予約画面・館内掲示板・ＨＰにてお知らせいたします。

【教室はすべて予約制です】

■すべてのレッスンプログラムの予約は、専用WEBページからとなります。
※会員専用ページの為、事前登録が必要となります。

《教室へのご参加について》
※レッスン開始後のご入場はご遠慮ください。
※レッスン途中のご退出は特別な場合を除きご遠慮ください。

【災害時・緊急時の対応について】

■台風や地震などの自然災害の影響により、安全を考慮して予告なくレッスンを休講とさせて頂く場合がございます。予めご了承ください。
※レッスンの代行・休講などの詳細は公式ホームページ・専用WEBページよりご確認いただけます。

泳力向上レッスン

	月	火	木	金	土	日
2月		11:15 初級スイミング 平泳ぎ	11:45 入門スイミング	12:00 かんたん‼4泳法		
	15:00 初級スイミング 背泳ぎ	14:45 中級スイミング 平泳ぎ＆クロール	12:30 初級スイミング バタフライ			14:15 初級スイミング クロール
	20:10 初級スイミング バタフライ		20:15 クロール バタフライ 1・3・5週クロール 2・4週バタフライ		◇初心者の方も安心してご参加いただける教室です。 入門スイミング 水慣れからバタ足までを習得するクラスです。 初級スイミング 25m泳げるようになる事を目指すクラスです。 クロール・背泳ぎ・バタフライ はじめての方からすでに泳げる方まで基本からフォームチェックまでを行うクラスです。	