2024年　9月1日からのアクア・プログラム

月曜日

プール

- 10:00 更衣室入場 9:55～
- 10:15
- 10:20 けんこうクラブ
- 10:55
- 11:00 はじめて水泳
- 11:15
- 11:20 奇数回 初級泳法 / 偶数回 初級クロール
- 11:45
- 11:50 メニュートレーニング（初級・中級・上級）
- 12:30

体操

- 10:20 準備体操
- 11:05
- 11:20
- 11:45
- 11:50
- 12:15

火曜日

プール

- 10:15 更衣室入場 9:55～
- 10:20 ﾀﾞﾝﾍﾞﾙトレーニング
- 肩・腰・膝痛予防改善教室
- 11:15
- 11:20 中・上級泳法
- 12:05 ショートメニュートレーニング（初級・中級・上級）

体操

水曜日

プール

- 10:05 更衣室入場 9:55～
- 10:45 アクアウォーキング
- 10:50 アクアビクス
- 11:15 アドバイスメニュートレーニング（初級・中級・上級）
- 12:30

体操

- 10:05 体幹ﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ＆ストレッチ
- 10:35
- 11:15 ベビースイミング
- 12:00

木曜日

プール

- 10:00 更衣室入場 9:55～
- 10:15
- 10:20 けんこうクラブ
- 10:55
- 11:00 はじめて水泳
- 11:15
- 11:20 奇数回 初級クロール / 偶数回 初級泳法
- 11:45
- 11:50 ﾒﾆｭｰﾄﾚｰﾆﾝｸﾞ（初級・中級・上級）
- 12:15

体操

- 10:00 準備体操
- 11:05

金曜日

プール

- 10:00 更衣室入場 9:55～
- 10:15
- 10:20 アクアウォーキング＆エクササイズ
- 肩・腰・膝痛予防改善教室
- 11:15
- 11:45 中・上級泳法
- スプリントメニュートレーニング（初級・中級・上級）

体操

- 10:00 体幹体操
- 11:45 ベビースイミング
- 12:00

	アクアハーフ	アクアナイト
更衣室入場時間	9:55から	19:00から
更衣室退出時間	13:50まで	21:00まで

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

更衣室入場 19:00～

- 19:15 ダンベルトレーニング
- 20:00
- 20:20 中・上級泳法
- 20:45

火曜日

更衣室入場 19:00～

- 19:15 アクアウォーキング
- 19:40
- 19:45 奇数回 初級泳法 / 偶数回 初級クロール
- 20:10
- 20:20 メニュートレーニング（初級・中級・上級）
- 20:50

水曜日

更衣室入場 19:00～

- 19:15 アクアウォーキング＆エクササイズ
- 20:00
- 20:20 メニュートレーニング（初級・中級・上級）
- 20:50

木曜日

更衣室入場 19:00～

- 19:15 アクアウォーキング
- 19:40
- 19:45 奇数回 初級クロール / 偶数回 初級泳法
- 20:10
- 20:20 メニュートレーニング（初級・中級・上級）
- 20:50

金曜日

更衣室入場 19:00～

- 19:15 ウォークジョグ
- 20:00
- 20:20 中・上級泳法
- 20:45

※ 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。

※ ▒▒▒ 印は有料のプラグラムです。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。