

2020 レッスンメニュー

		月 Mon.		火 Tue.		水 Wed.		木 Thu.		金 Fri.		土 Sat.				
		POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO			
成人	10:00 ~ 10:50	初心者水泳 水泳を1から始める初心者の為の水泳教室です。	ゆっくりメドレー 個人メドレーを泳ぐためのスタートやターンなどを練習をします。	有酸素+スロトレ 筋力トレーニングやストレッチ運動を行い、健康的な身体づくりをします。	ウォーターエアロ 軽快な音楽に合わせて楽しく、様々な動きで全身を引き締めます。	リメイクボディフィットネス 体幹・骨盤・肩甲骨の動きをスムーズにする有酸素運動エクササイズです。	楽しく泳ごう A初級 泳法にとらわれず楽しく水慣れを習得できます。	楽しく泳ごう B 中上級 泳法にとらわれず楽しく水慣れを習得できます。	Q-REN ヨガ整体コアトレーニングをベースとした健康寿命のためのセルケアをします。	ウォーターエアロ 軽快な音楽に合わせて楽しく、様々な動きで全身を引き締めます。	ソフトエアロピクス 軽い有酸素運動で、ほどよい汗をかきながら運動不足解消を目的に行います。	楽しく泳ごう A初級 泳法にとらわれず楽しく水慣れを習得できます。	楽しく泳ごう B 中上級 泳法にとらわれず楽しく水慣れを習得できます。	ヨガ 腹式呼吸で身体を動かし、様々なポーズで全身を引き締めます。	プールエクササイズ 9:00~9:30	
	11:00 ~ 11:50	コーチと体力作り 週の始まりは体の動きが硬くなっているので、ゆっくり体をほぐしながら体力をつけていきます。	ストレッチヨガ 効果的なストレッチ運動を行います。	フィンとスイム スイムフィンを使ったレッスンで楽しく学び泳法指導を行う教室です。			スイムクリニック A初級 水泳でわからないことはコーチにどんどん聞こう!!	スイムクリニック B 中上級 水泳でわからないことはコーチにどんどん聞こう!!	ディスコワールド 懐かしいヒットソングを流しながら気持ちよく身体を動かします。	月替わり4泳法 A初級 1ヵ月ごと種目をかえ4泳法を学びます。	月替わり4泳法 B 中上級 1ヵ月ごと種目をかえ4泳法を学びます。	ピラティス 内部(インナーマッスル)を意識しながらエクササイズを行います。	リメイクボディスイム 正しい姿勢でセラピーウォーキングをし、体幹・骨盤・肩甲骨の動きをスムーズにして美しい泳ぎへ導きます。	太極舞 音楽に合わせて行い、誰でも気軽にできるフィットネスエクササイズです。		
	13:30 ~ 14:20	フィンとスイム スイムフィンを使ったレッスンで楽しく学び泳法指導を行う教室です。		シニア水泳 A初級 シニア向けの教室です。ストレッチをしっかりと行い、無理なく練習します。	シニア水泳 B 中上級 シニア向けの教室です。ストレッチをしっかりと行い、無理なく練習します。		初心者水泳 水泳を1から始める初心者の為の水泳教室です。			プールエクササイズ 12:15~12:45		プールエクササイズ 12:30~13:00 ※会員のみ	シニア水泳 A初級 シニア向けの教室です。ストレッチをしっかりと行い、無理なく練習します。	シニア水泳 B 中上級 シニア向けの教室です。ストレッチをしっかりと行い、無理なく練習します。		
	15:30 ~ 16:30	子供水泳教室 10級~5級クラス		子供水泳教室 10級~5級クラス		子供水泳教室 10級~5級クラス			子供水泳教室 10級~5級クラス		子供水泳教室 10級~5級クラス		子供水泳教室 10級~5級クラス	バレエ (幼児) 16:00~17:00	子供水泳教室 10級~5級クラス	
16:30 ~ 17:30	子供水泳教室 10級~3級クラス		子供水泳教室 10級~3級クラス		子供水泳教室 10級~3級クラス			子供水泳教室 10級~3級クラス		子供水泳教室 10級~3級クラス		子供水泳教室 10級~3級クラス	バレエ (小学校低学年) 17:00~18:00	子供水泳教室 10級~3級クラス		
17:30 ~ 18:30	子供水泳教室 2級~S級クラス		子供水泳教室 2級~S級クラス		子供水泳教室 2級~S級クラス			子供水泳教室 2級~S級クラス		子供水泳教室 2級~S級クラス		子供水泳教室 2級~S級クラス	バレエ (小学校高学年) 18:00~19:00	子供水泳教室 2級~S級クラス		
~19:00	特Sクラス							特Sクラス		特Sクラス		特Sクラス				
成人	19:00 ~ 19:45	いろいろ泳ごう (中・上級) 泳法にとらわれず楽しく水慣れを習得できます。		初心者水泳 水泳を1から始める初心者の為の水泳教室です。	月替わり4泳法 1ヵ月ごと種目をかえ4泳法を学びます。			キックで泳ごう 4泳法のキックがメインとなる教室です。キックが苦手な方向けです。		マスターズ 上級者向けの泳法指導を行い、マスターズ大会を目指して泳ぐコースです。		レベルアップスイム スイムフィンを使ったトレーニングや飛び込み・ターン練習を行う教室です。				
												プールエクササイズ 20:00~20:30				

*①火・金曜日のシニア水泳は13:30~14:30です。

*②プールエクササイズはチケット制ですが、初回のみ現金500円で受講できます。ご予約が必要です。