

2019 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するクラスです。	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 泳法にど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 泳法にど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	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	ソフトエアロヒクス 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 泳法にど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 泳法にど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
	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、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き身体を動かします。	月替わり4泳法 A初級 4泳法を学ぶ教室です。1ヶ月ごとに種目が変わります。	月替わり4泳法 B 中上級 4泳法を学ぶ教室です。1ヶ月ごとに種目が変わります。	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、誰でも気軽に行え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 シニア向けの水泳教室です。ストレッチなどもきめ体をほぐします。	シニア水泳 B 中上級 シニア向けの水泳教室です。ストレッチなどもきめ体をほぐします。	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	プールノエクササイズ 12:15~12:45		プールノエクササイズ (ワンコイン) 12:30~13:00		シニア水泳 A初級 シニア向けの水泳教室です。ストレッチなどもきめ体をほぐします。	シニア水泳 B 中上級 シニア向けの水泳教室です。ストレッチなどもきめ体をほぐします。			
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	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	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	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	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	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	子供水泳教室 2級~S級クラス		
19:00	特Sクラス													
成人	19:00 ~ 19:45	いろいろ泳ごう(中・上級) 泳法にど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 4泳法を学ぶ教室です。1ヶ月ごとに種目が変わります。	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。					

- ※ ①成人教室の火・金曜日シニア水泳のみ13:30~14:30です。
- ※ ②プールノエクササイズは会員の方はチケットまたは500円で受けることができます。
- ※ ③バレエ教室は16:00~17:00、17:00~18:00、18:00~19:00です。

NEW!

NEW!

NEW!

NEW!

