

遊楽館室内プールタイムテーブル

2021年9月1日～

◇プログラムは都合により内容・担当コーチ・使用コースの変更、また中止になる場合がございますので、予めご了承ください。

曜日	火曜日						水曜日						木曜日						金曜日						曜日
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
コース																									コース
10:00																									10:00
10:30																									10:30
11:00																									11:00
11:30																									11:30
12:00																									12:00
13:00																									13:00
13:30																									13:30
14:00																									14:00
14:30																									14:30
15:00																									15:00
15:30																									15:30
16:30																									16:30
16:45																									16:45
17:45																									17:45
18:00																									18:00
19:00																									19:00
20:00																									20:00

曜日	土曜日						日曜日						曜日
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
コース													コース
9:45													10:00
10:45													10:30
11:00													11:00
12:00													12:00
13:00													13:00
13:30													13:30
14:30													14:30
14:45													14:45
15:45													15:45
16:00													16:00
17:00													17:00

フリータイム

土曜日 夜の部

時間：19:00～20:00

場所：リハーサル室など

筋トレ&ストレッチ

対象	強度	難度
成人	★★	☆☆

内容

自重負荷での筋力トレーニングはもちろん、セルフストレッチや運動能力を養うコーディネーショントレーニング、身体を整えるコンディショニングなどを行います。

これらを継続することで、ケガ・傷害の予防や筋萎縮の遅滞、姿勢改善など様々なことに効果的です！

★ プールプログラム内容 ★

◎泳法系

スクール名	対象	強度	難度	内容
やさしいスイミング	成人	★	☆	初心者のためのクラスで、クロールの基本の練習です。
フィンスイミング	成人	★★	☆☆	バタフライ、クロール、背泳ぎのフォームチェックのクラスです。
四泳法	成人	★★★	☆☆☆	クロール25m以上泳げるためのクラスです。個人メドレーを目標に泳ぎます。
子どもスクールS	幼児	★	☆	膝づけ、水なれからキックで少し進めるまで（初心者クラス）
子どもスクールA	小学生 中学生	★	☆	クロールの基礎から泳ぎを習得して50mが泳げるように（中級クラス）
子どもスクールB	中学生 高校生	★	☆☆	背泳ぎから平泳ぎ、バタフライを習得して四泳法トライアルまで（上級クラス）

◎エクササイズ系

スクール名	対象	強度	難度	内容
アクアWK&ST	成人	★	☆	日頃の運動不足解消に！水中でのウォーキングとストレッチを行います。
アクアワーク	成人	★	☆	関節に負担をかけることなく、色々な泳ぎ方で水の抵抗を利用したトレーニングをしっかりと行います。
アクアピクス	成人	★★	☆	水の浮力と抵抗を使った全身運動を音楽に合わせて楽しく行います。
アクアマッスル	成人	★★	☆	水中でのストレッチとヌードル・グローブを使って筋力トレーニングを行います。

【成人会員利用時間】

フルタイム会員…全ての時間帯利用可

スクール会員…選択した教室に参加可

デイトタイム会員…平日10時～17時 利用可

ウィークエンド会員…土日祝日 利用可

ナイト会員…18時半～20時 利用可