

遊楽館室内プールタイムテーブル

2016年4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
コース	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
10:00																									10:00
10:30																									10:30
11:00	アクア WK&ST ちなつ						アクアワーク しらし						アクア WK&ST かねやま						アクア WK&ST ちなつ						11:00
11:30	やさしいスイミング 四泳法 ちなつ せらかみ												やさしいスイミング 四泳法 おか かねやま						浮き浮き 四泳法 ちなつ						11:30
12:00																									12:00
13:00																									13:00
13:30	アクア WK&ST おだ						やさしいスイミング ちなつ						浮き浮き四泳法 かねやま						アクアピクス かさ						13:30
14:00	四泳法 おだ						7/11 スイミング ちなつ																		14:00
14:30																									14:30
15:00																									15:00
15:30	子どもスクー-MS						子どもスクー-MS						子どもスクー-MS						子どもスクー-MS						15:30
16:30	子どもスクー-MA						子どもスクー-MA						子どもスクー-MA						子どもスクー-MA						16:30
16:45	子どもスクー-MA						子どもスクー-MA						子どもスクー-MA						子どもスクー-MA						16:45
17:45	子どもスクー-MB						子どもスクー-MB						子どもスクー-MB						子どもスクー-MB						17:45
18:00	子どもスクー-MB						子どもスクー-MB						子どもスクー-MB						子どもスクー-MB						18:00
19:00	子どもスクー-MB						子どもスクー-MB						子どもスクー-MB						子どもスクー-MB						19:00
19:30	アクアピクス かさ						アクア WK&ST おか						アクアピクス かねやま						アクア WK&ST おだ						19:30
20:00							やさしいスイミング おか						アクアサーキット おだ						四泳法 りな						20:00
20:30																			四泳法 おか						20:30
21:00																									21:00

★ 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	★	☆	初心者向けのクラスで、背泳ぎ、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。
浮き浮き四泳法	成人	★★	☆☆	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本トレーニングを行います。
四泳法	成人	★★★	☆☆☆	クロール25m以上泳げる方のクラスです。個人メドレーを目標に泳ぎます。
子どもスクールS	幼児	★	☆	顔つけ、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	低学年 中学年	★	☆	クロールの基礎から息づきを習得して50mが泳げるように（中級クラス）
子どもスクールB	中学年 高学年	★	☆☆	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	★	☆	関節に負担をかけずに、色々な歩き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。
アクアサーキット	成人	★★	☆	有酸素運動と筋力トレーニングを行います。継続することで、持久力アップやシェイプアップ効果が期待できます！

曜日	土曜日						日曜日						曜日
コース	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	コース
9:45	子どもスクールA												10:00
10:45	子どもスクールS						アクアワーク おか						10:30
11:00	子どもスクー-MA						やさしいスイミング おか						11:00
12:00	子どもスクー-MB						四泳法 おか						12:00
13:00	子どもスクー-MB												13:00
13:30	子どもスクー-MB												13:30
14:30	子どもスクー-MB												14:30
14:45	子どもスクー-MB												14:45
15:45	子どもスクー-MB												15:45
16:00	子どもスクー-MB												16:00
17:00	子どもスクー-MB												17:00
18:00	子どもスクー-MB												18:00
19:00	子どもスクー-MB												19:00
19:30	子どもスクー-MB												19:30
45	アクアピクス かさ						【成人会員利用時間】						
20:00	四泳法 りな						フルタイム会員…全ての時間帯利用可						
15							デイトタイム会員…平日10時～17時 利用可						
20:30							ナイト会員…19時半～21時 利用可						
21:00							スクール会員…選択した教室に参加可						
							ウィークエンド会員…土日祝日 利用可						