

遊楽館室内プールタイムテーブル

2020年7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	
10:00																									10:00
10:30																									10:30
11:00		アクア WK&ST						アクア ウォーク						アクア WK&ST						アクア WK&ST					11:00
11:30		やさしい スイミング												四泳法						四泳法					11:30
12:00																									12:00
13:00																									13:00
13:30		アクア WK&ST						四泳法						アクア WK&ST						アクア ピクス					13:30
14:00		四泳法						フィン スイミング						やさしい クロール											14:00
14:30																									14:30
15:00																									15:00
15:30		子どもスクールS						子どもスクールS						子どもスクールS						子どもスクールS					15:30
16:30																									16:30
16:45		子どもスクールA						子どもスクールA						子どもスクールA						子どもスクールA					16:45
17:45																									17:45
18:00		子どもスクールB						子どもスクールB						子どもスクールB						子どもスクールB					18:00
19:00																									19:00
19:30		アクア ピクス						アクア WK&ST						アクア ピクス						アクア WK&ST					19:30
20:00								やさしい スイミング						アクア サーキット						四泳法					20:00
20:30																									20:30
21:00																									21:00

曜日	土曜日						日曜日						曜日
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	
9:45		子どもスクールA (午前A)						アクア ウォーク					10:00
10:45													10:30
11:00		子どもスクールS						アクア ウォーク ミス/ス					11:00
12:00													12:00
13:00								やさしい スイミング ミス/ス					13:00
13:30		子どもスクールA (午後A)						四泳法 ミス/ス					13:30
14:30													14:30
14:45		子どもスクールB											14:45
15:45													15:45
16:00													16:00
17:00													17:00
18:00													18:00
19:00													19:00
19:30		アクア サーキット											19:30
20:00													20:00
20:15		四泳法											20:15
20:30													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。
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、水なげ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進捗を習得して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。
アクアウォーク	成人	★	☆	関節に負担をかけず、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！

【成人会員利用時間】

フルタイム会員…全ての時間帯利用可

デイトタイム会員…平日10時～17時 利用可

ナイト会員…19時半～21時 利用可

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