

# 4月プールコース案内 (4/16~4/30)

毎時55~00分まで 5分間の休憩時間(教室除く) ※ 19:55の休憩なし

		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
4月16日	火	休館日												
4月17日	水	A	1	フリー	ベビースイム フリー	ワンポイント レッスン	フリー					スイミングスクール		フリー
		2	往復											フリー
		3	片道 ←											往復 1.0m
	B	4	片道 →										往復	片道 ←
	5	片道 →											フリー	片道 →
	6	歩行 1.0m											歩行 1.2m	歩行 1.2m
4月18日	木	A	1	フリー		ワンポイント レッスン	フリー					スイミングスクール		ワンボ
		2	往復											往復 1.0m
		3	片道 ←											フリー
	B	4	片道 →										往復	フリー
	5	片道 →											フリー	フリー
	6	歩行 1.0m											歩行 1.2m	歩行 1.2m
4月19日	金	A	1	フリー	ベビースイム フリー	ワンポイント レッスン	フリー					スイミングスクール		フリー
		2	往復											フリー
		3	片道 ←											往復 1.0m
	B	4	片道 →										往復	片道 ←
	5	片道 →											フリー	片道 →
	6	歩行 1.0m											歩行 1.2m	歩行 1.2m
4月20日	土	A	1	スイミングスクール			フリー							フリー
		2	往復											フリー
		3	片道 ←											往復 1.0m
	B	4	片道 →										往復	片道 ←
	5	片道 →											フリー	片道 →
	6	歩行 1.0m											歩行 1.2m	歩行 1.2m
4月21日	日	A	1	スイミングスクール			フリー							フリー
		2	往復											フリー
		3	片道 ←											往復 1.0m
	B	4	片道 →										往復	片道 ←
	5	片道 →											フリー	片道 →
	6	歩行 1.0m											歩行 1.2m	歩行 1.2m
4月22日	月	A	1	フリー		ワンポイント レッスン	フリー					スイミングスクール		ワンボ
		2	往復											往復 1.0m
		3	片道 ←											フリー
	B	4	片道 →										往復	フリー
	5	片道 →											フリー	フリー
	6	歩行 1.0m											歩行 1.2m	歩行 1.2m
4月23日	火	休館日												
4月24日	水	A	1	フリー	ベビースイム フリー	ワンポイント レッスン	フリー					スイミングスクール		フリー
		2	往復											フリー
		3	片道 ←											往復 1.0m
	B	4	片道 →										往復	片道 ←
	5	片道 →											フリー	片道 →
	6	歩行 1.0m											歩行 1.2m	歩行 1.2m
4月25日	木	A	1	フリー		ワンポイント レッスン	フリー					スイミングスクール		ワンボ
		2	往復											往復 1.0m
		3	片道 ←											フリー
	B	4	片道 →										往復	フリー
	5	片道 →											フリー	フリー
	6	歩行 1.0m											歩行 1.2m	歩行 1.2m
4月26日	金	A	1	フリー	ベビースイム フリー	ワンポイント レッスン	フリー					スイミングスクール		フリー
		2	往復											フリー
		3	片道 ←											往復 1.0m
	B	4	片道 →										往復	片道 ←
	5	片道 →											フリー	片道 →
	6	歩行 1.0m											歩行 1.2m	歩行 1.2m
4月27日	土	A	1	スイミングスクール			フリー							フリー
		2	往復											フリー
		3	片道 ←											往復 1.0m
	B	4	片道 →										往復	片道 ←
	5	片道 →											フリー	片道 →
	6	歩行 1.0m											歩行 1.2m	歩行 1.2m
4月28日	日	A	1	スイミングスクール			フリー							フリー
		2	往復											フリー
		3	片道 ←											往復 1.0m
	B	4	片道 →										往復	片道 ←
	5	片道 →											フリー	片道 →
	6	歩行 1.0m											歩行 1.2m	歩行 1.2m
4月29日	月	A	1	フリー			フリー							フリー
		2	往復											フリー
		3	片道 ←											往復 1.0m
	B	4	片道 →										往復	片道 ←
	5	片道 →											フリー	片道 →
	6	歩行 1.0m											歩行 1.2m	歩行 1.2m
4月30日	火	休館日												

ワンポイントレッスン案内			
月	アクアウォーク&ジョグ	11:00~	全身のリラックス、脂肪燃焼や柔軟性の維持、向上に効果的です。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。
	初級バタフライ	11:30~	バタフライについて基本を学ぶクラスです。12.5mを目標に練習を行います。
	初級平泳ぎ	19:30~	平泳ぎについて基本を学ぶクラスです。12.5mを目標に練習を行います。
水	アクアピクス	11:00~	音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。水の特性を利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指します。
	中級平泳ぎ	11:30~	平泳ぎ25m完泳を目標としたクラスです。リズムを大切に伸びのある泳ぎをマスターしましょう。
木	中級背泳ぎ	11:00~	背泳ぎ25m完泳を目標としたクラスです。姿勢に注意しながらきちんとした背泳ぎをマスターしましょう。
	週替わりレッスン	11:30~	【奇数週】フィンスイミング：4泳法に慣れた方のクラス 【偶数週】スイムトレーニング：泳力・体力の向上を目的としたクラス
金	初級クロール	19:30~	クロールについて基本を学ぶクラスです。息なしクロールで12.5mを目標に練習を行います。
	健康水中運動	11:00~	水中での浮力を利用した筋力トレーニングを行います。
	初級クロール	11:30~	クロールについて基本を学ぶクラスです。息なしクロールで12.5mを目標に練習を行います。