

2月プールコース案内 (2/16~2/28)

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	
2月16日	月	A1	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	
		A2												フリー	
		A3	往復		フリー	往復 1.0m								往復	1.0m
		A4	片道	--	片道	片道 --								片道	--
		A5	片道	--	片道	片道 --								片道	--
		A6	歩行	1.0m	歩行	1.0m	歩行 1.2m							歩行	1.2m
2月17日	火	休館日													
2月18日	水	A1	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	
		A2												フリー	
		A3	往復		フリー	往復 1.0m								往復	1.0m
		A4	片道	--	片道	片道 --								片道	--
		A5	片道	--	片道	片道 --								片道	--
		A6	歩行	1.0m	歩行	1.0m	歩行 1.2m							歩行	1.2m
2月19日	木	A1	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				ワンポ	
		A2												ワンポ	
		A3	往復		フリー	往復 1.0m								往復	1.0m
		A4	片道	--	片道	片道 --								片道	--
		A5	片道	--	片道	片道 --								片道	--
		A6	歩行	1.0m	歩行	1.0m	歩行 1.2m							歩行	1.2m
2月20日	金	A1	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				ワンポ	
		A2												ワンポ	
		A3	往復		フリー	往復 1.0m								往復	1.0m
		A4	片道	--	片道	片道 --								片道	--
		A5	片道	--	片道	片道 --								片道	--
		A6	歩行	1.0m	歩行	1.0m	歩行 1.2m							歩行	1.2m
2月21日	土	A1	スイミングスクール				フリー								
		A2													
		A3	往復				初心者 0.8m							往復	1.0m
		A4	片道	--			片道 --							片道	--
		A5	片道	--			片道 --							片道	--
		A6	歩行	1.0m			歩行 1.0m							歩行	1.2m
2月22日	日	A1	フリー			フリー									
		A2													
		A3	往復				初心者 0.8m							往復	1.0m
		A4	片道	--			片道 --							片道	--
		A5	片道	--			片道 --							片道	--
		A6	歩行	1.0m			歩行 1.0m							歩行	1.2m
2月23日	月	A1	フリー			フリー									
		A2													
		A3	往復				初心者 0.8m							往復	1.0m
		A4	片道	--			片道 --							片道	--
		A5	片道	--			片道 --							片道	--
		A6	歩行	1.0m			歩行 1.0m							歩行	1.2m
2月24日	火	休館日													
2月25日	水	A1	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	
		A2												フリー	
		A3	往復		フリー	往復 1.0m								往復	1.0m
		A4	片道	--	片道	片道 --								片道	--
		A5	片道	--	片道	片道 --								片道	--
		A6	歩行	1.0m	歩行	1.0m	歩行 1.2m							歩行	1.2m
2月26日	木	A1	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				ワンポ	
		A2												ワンポ	
		A3	往復		フリー	往復 1.0m								往復	1.0m
		A4	片道	--	片道	片道 --								片道	--
		A5	片道	--	片道	片道 --								片道	--
		A6	歩行	1.0m	歩行	1.0m	歩行 1.2m							歩行	1.2m
2月27日	金	A1	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				ワンポ	
		A2												ワンポ	
		A3	往復		フリー	往復 1.0m								往復	1.0m
		A4	片道	--	片道	片道 --								片道	--
		A5	片道	--	片道	片道 --								片道	--
		A6	歩行	1.0m	歩行	1.0m	歩行 1.2m							歩行	1.2m
2月28日	土	A1	スイミングスクール				フリー								
		A2													
		A3	往復				初心者 0.8m							往復	1.0m
		A4	片道	--			片道 --							片道	--
		A5	片道	--			片道 --							片道	--
		A6	歩行	1.0m			歩行 1.0m							歩行	1.2m

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。
水	クロール	11:30~	姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、クロールを上達させるために必要なテクニックを練習します。
	アクアピクスまたは アクアダンス	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。
	背泳ぎ	11:30~	姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、背泳ぎを上達させるために必要なテクニックを練習します。
木	平泳ぎ	11:00~	姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、平泳ぎを上達させるために必要なテクニックを練習します。
	フィンスイミング	11:30~	4泳法を習得し慣れてきた方のクラスです。リズムに乗って動く心地よさと、普段体験できないスピードで泳ぎましょう。
金	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。
	水泳入門	11:00~	これから水泳を始めたい方の入門クラスです。泳ぎ方の基礎である姿勢やキックの練習、体をうまく動かす練習も行います。
	パタフライ	11:30~	姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習と一緒に、パタフライを上達させるために必要なテクニックを練習します。
	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。