


プールエリアスケジュール

 この色の箇所は
フリースイミング

2025年4月

		月曜日 MONDAY								火曜日 TUESDAY								水曜日 WEDNESDAY								木曜日 THURSDAY								金曜日 FRIDAY								土曜日 SATURDAY								日曜日 SUNDAY							
		8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1	8	7	6	5	4	3	2	1
		☆イベント・小学生水泳授業によりスケジュールが変更になる場合がございます。○レッスンの途中参加はご遠慮ください。																																																							
10:00																																																									
10:10																																																									
11:00																																																									
11:30-12:00	水中筋トレ																																																								
12:00																																																									
12:15-13:00	アクアビクス																																																								
12:20-12:50	はじめて水泳																																																								
12:30-13:00	はじめて水泳																																																								
13:00																																																									
13:15-14:00	水泳指導 初級・中級																																																								
13:00-14:00	水中ウォーキング																																																								
13:15-14:00	水泳指導 中級・上級																																																								
13:00-14:00	水中ウォーキング																																																								
14:00																																																									
14:50																																																									
15:00																																																									
19:00																																																									
20:00																																																									
20:30-21:00	はじめて水泳																																																								
20:00-20:45	水泳指導 初級・中級																																																								
20:30-21:00	水中筋トレ																																																								
20:30-21:00	膝痛改善																																																								
20:00-20:45	水泳指導 初級・中級																																																								
21:00																																																									
21:30	チェックアウト時間																																																								

◆水泳指導
 初級…25M完泳を目指すクラス。
 中級…25M以上の泳力があり全種目の泳ぎをマスターするクラス
 上級…全種目をバランスよく泳ぎ、さらに向上を目指すクラス。
 ◆はじめて水泳…水慣れからはじめるクラス。
 ◆水中ウォーキング…関節に優しく全身の筋力強化や脂肪燃焼を促進します。
 ◆水中筋トレ…水の抵抗で筋力強化し、関節に優しく体幹を鍛えるクラス。
 ◆膝痛改善…水中での運動効果を最大限に活用し、膝痛の緩和や改善を目指すクラス。
 ◆アクアビクス…膝や腰への負担が少ない水中での有酸素運動、筋トレ効果も。

★
 ・ベビーコース
 ・キッズコースの
 時間帯は、お子様
 と大人会員様が一緒
 に更衣室をご利用さ
 れる時間帯です。

- プール利用時の注意点
- ・水着・水泳帽を着用してください。
 - ・装飾品(ネックレス・時計・眼鏡)は、はずして泳いでください。
 - ・プールに入る前にシャワーを浴び準備運動を行ってください。
 - ・プールサイドで走ったり飛び込んだりしないでください。