

# プールプログラム紹介

朝の部	曜日	内 容
健康ウォーキング ☺	火～金	泳げなくても大丈夫です。まずはプールを歩くことで健康作り。
喜樂喜樂倶楽部 ☺	水・金	足腰に負担の少ない水の中を、みんなでおしゃべりしながらウォーキング！ストレス解消＆健康増進！
アクアピクス ☺	木・土	脂肪燃焼やシェイプアップ、快調な音楽にあわせてダンス！ダンス！
はじめてクラス ☺	火～土	各種目の基本動作から部分練習などを中心に、25M泳げるように楽しく練習します。
きれいにクラス	火・木	各種目を、より楽に、長く泳げるように楽しく練習します。
ポイントスイム4泳法	水・金	4種目のポイントをおさえて練習していきます。泳げない種目があっても大丈夫！
きれいにクラス（週替）	土	①バタフライ②背泳ぎ③平泳ぎ④クロールと週替わりで、テクニック練習中心のメニュー。
スキルアップ10・15	火・水・木・土	各種目の姿勢作りとテクニックを学びます。
スイム500M	火・水・金	合計距離が500Mになるクロール練習をみなさんでがんばります！
スイム 中・上級	火・土	泳法指導を含めた1000M～1500M程度のバリエーションメニュー。
夜の部	曜日	内 容
健康ウォーキング ☺	火・木	泳げなくても大丈夫です。まずはプールを歩くことで健康作り。
はじめてクラス ☺	水・金	好きな種目をチョイスしてレッスン！いつでも自分のやりたい種目をレベルに合わせて練習ができます。
スキルアップ15	水・金	各種目の姿勢作りとテクニックを学びます。
スイム 初級	火・木	泳法指導を含めた600m～800m程度のバリエーションメニュー。 レベルに関係なく自由参加。600m～800mに挑戦してみたい方
スイム 中級	火～土	泳法指導を含めた1000m程度のバリエーションメニュー。 レベルに関係なく自由参加。1000mに挑戦してみたい方
スイム上級	水・木	泳法指導を含めたレベルアップトレーニングクラス。
フィン・パドル 優先コース	火～土	フィンやパドルを使用して練習したい人のコース（フィン・パドルのレンタルはございません）

初めてレッスンを受けられる方は、担当コーチにお話し下さい。レベルに合わせて対応致します。☺ 初心者の方も大歓迎です。

月末（29日・30日・31日）のプールレッスンはお休みとなります。