

# プールプログラム紹介 2018年10月～

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！
アクアビクス ☺	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～金	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！
スカーリング10・15	水・木	スカーリングで、浮く、進むを集中的に学びます。
キック15	木	各種目のキックに特化し、集中的に学びます。
スイム600M	火・水・金	合計距離が600M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
はじめてクラス ☺	水・金	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。
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	土	泳法指導を含めた1200m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。1200mに挑戦してみたい方
マスターズメニュー	水・木	マスターズ参加者向けの練習メニューとなります。 1500～1800mほどのメニューとなります。
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。