

プールプログラム紹介 2019年4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		火・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		水・金	合計距離が600Mになるクロール練習をみなさんと頑張ります！
スイム1200M		土	合計距離が1200m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500M		火・木	合計距離が500mのバリエーションメニュー。
スイム700M		火・土	合計距離が700mのバリエーションメニュー。
スイム1000M		土	合計距離が1000mのバリエーションメニュー。
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。