

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。
かんたん水中エクササイズ 😊	水・金	足腰に負担の少ない水中で、みんなでおしゃべりしながらウォーキング&エクササイズ！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1000M・1200M	土	合計距離が1000M・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。
日替わりスイム	火・木・土	距離制限を設けず、技術指導など担当スタッフが泳法上達へアプローチします。
マスターズメニュー	火～金	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。