

# 東京ドームグループ プールプログラムタイムテーブル

★総合体育館★ 2017年2月～

タイムテーブル



	月	火	水	木	金			
12:00						12:00		
13:00	13:00～14:00 ビギナー	13:00～14:00 フォーミング	13:00～14:00 シェイプスイム	13:00～13:45 楽々トレーニング & ウォーキング	13:00～14:00 初めて スイム	13:00～14:00 フォーミング	13:00～13:45 リラックス & ウォーキング	13:00
14:00							14:00	
⋮							⋮	
19:00	19:00～20:00 シェイプスイム	19:00～20:00 初めてスイム	19:00～20:00 フォーミング	19:00～20:00 スピードアップ	19:00～20:00 ビギナー		19:00	
20:00							20:00	
21:00					21:00～22:00 ロングスイム		21:00	
22:00							22:00	

プログラム詳細

## <歩行系プログラム>

レッスン名	時間	内容	強度
リラックス&ウォーキング	45分	水中ストレッチやヌードルを使って筋肉をほぐしたり、水中での歩き方を紹介するクラス	★★
楽々トレーニング&ウォーキング	45分	水の抵抗を利用し、筋力アップや水中での歩き方を紹介するクラス	★★

## <スイムプログラム>

レッスン名	時間	内容	強度
初めてスイム	60分	クロール・背泳ぎを初歩からレッスンするクラス	★
ビギナー	60分	4泳法を基礎から練習するクラス (4種目の中から1種目選んでください)	★★
フォーミング	60分	各泳法をチェックしながらゆっくり泳ぐクラス (各週により種目が変わります)	★★★
シェイプスイム	60分	運動不足の解消や脂肪燃焼を目的としたクラス	★★★★
 スピードアップ	60分	技術向上に留まらず、理論やルールなど知識向上を目指すクラス	★★★★★
 ロングスイム	60分	持久力を高めるクラス	★★★★★

## <注意事項>

- ・ご入場はお着替えを含めレッスン開始15分前からです。
- ・準備運動等、安全を考慮し、レッスン開始後の途中入場はお断りする場合があります。
- ・レッスン終了後は、速やかにご退場をお願い致します。
- ・レッスン時間外でのご利用は、チケット又は定期券のご購入が必要となります。  
※成人会員限定の、フリースイム1ヶ月¥2,057(税込)がお申込みいただけます。