

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★ 2018年4月～ ※7・8月はお休みになります。

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 楽マトレニング & 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 初めてスイム	19:00~20:00 シェイプスイム	19:15~20:00 ウォーキング& アクアエクササイズ	19:00~20:00 フォーミング	19:00~20:00 ビギナー	19:00		
20:00						20:00		
21:00						21:00		
22:00						22:00		
						21:00~22:00 ロングスイム		

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	★★
楽マトレニング&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	★★
ウォーキング&アクアエクササイズ	45分	音楽に合わせて、歩いたり道具などを用いて楽しく体を動かすクラス	★★

<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・背泳ぎを初歩から練習するクラス	★
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種目を選んでください)	★★
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	★★★★
ロングスイム	60分	持久力を高めるクラス	★★★★

<注意事項>

- ・着替えを含め、ご入場はレッスン開始15分前から可能となります。
- ・準備運動等、安全を考慮しておりますので、レッスン開始後の途中入場は出来ません。
- ・レッスン終了後は、速やかにご退場をお願い致します。
- ・レッスン外でのご利用は、チケット又は定期券の購入が必要となります。
※成人会員限定でフリースイム1ヶ月¥2,057(税込)がお申込みいただけます。