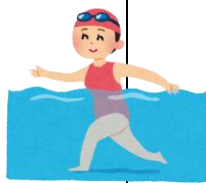


# プールプログラムスケジュール

平成30年10月～

時間	月	火	水	木	金	土	日	時間
9:00	営業時間【月～金】10:00～22:20 【土・日・祝】10:00～20:30							9:00
30								30
10:00			団体貸切日	10:30～11:00 姿勢改善 アクア	団体貸切日			10:00
30								30
11:00		11:00～11:45 アクア エクササイズ		11:10～11:40 アクア エクササイズ		11:00～11:45 アクア エクササイズ		11:00
30								30
12:00								12:00
30								30
13:00	12:45～13:30 アクア エクササイズ							13:00
30								30
14:00		14:00～14:30 ジョグサーキット	10:00	14:00～14:30 ウォークジョグ	10:00			14:00
30			20:30		20:30			30
15:00		14:45～15:45 泳法教室 (水慣れ～キック) ・ (クロール・背泳ぎ) 定員各12名	20:30	14:45～15:45 泳法教室 (クロール・背泳ぎ) ・ (平泳ぎ・バタフライ) 定員各12名	20:30			15:00
30								30
16:00								16:00
30								30
17:00			はご利用になれません		はご利用になれません			17:00
30								30
18:00								18:00
30								30
19:00								19:00
30								30
20:00								20:00
30								30
21:00	20:40～21:40 水泳教室 初級・中級 定員 各10名	20:40～21:40 水泳教室 入門・初級 定員 各10名	20:40～21:40 水泳教室 初級・中級 定員 各10名		20:40～21:40 水泳教室 上級 定員 15名	最終退水時間 20:30		21:00
30						最終退室時間 20:40		30
22:00								22:00
22:20	最終退水時間 22:20 最終退室時間 22:30							22:20
22:30								22:30



NEW



## ○レッスン参加の注意事項○

- 各レッスンをご利用できる年齢は16歳以上からとなります。
- 水泳教室は別途登録が必要となりますので、ご注意下さい。
- レッスン開始後の途中入場は安全管理上ご遠慮下さい。(体調が優れない場合は監視員へお申し出ください。)
- プログラム指定コース以外でのご参加はご遠慮頂きます。
- プールご利用には水着・水泳帽が必ず必要になります。(当館はレンタルを行っておりません。)
- ご利用の際、アクセサリーは全て外し、お化粧は全て落として下さい。安全・水質維持のご協力お願い致します。
- その他利用規約に従わない場合はご利用をお断りする場合がございますので、予めご了承下さい。
- 全てのお客様が気持ちよく・楽しくご利用いただけますよう監視員の指示に従っていただきますようお願い致します。
- 成人水泳教室につきましては、別途申込みが必要となります。詳しくはフロントまでお問い合わせ下さい。

## プールプログラム 詳細

◎プールでエクササイズ！水中運動プログラムはこれ！

プログラム名	時間	内 容	レベル
ウォーク&ジョグ	30分	水中ウォーキング・ジョギングをしっかりと行うクラス	★
姿勢改善アクア	30分	姿勢を保つための筋肉を活性化させ、姿勢の改善を目指すエクササイズクラス。	★★
ジョグサーキット	30分	ジョギングと水の抵抗を利用した筋力運動でシェイプアップと体力アップを目指すクラス	★★
アクアエクササイズ	30分/45分	リズムに合わせたシンプルな動作で体をしっかり動かします。	★★
泳法教室(水慣れ～キック)	60分	泳ぐ際の呼吸法や、クロール・背泳ぎのキックを習得するクラス	★
泳法教室(クロール・背泳ぎ)	60分	クロール背泳ぎを基礎から習得するクラス	★★
泳法教室(平泳ぎ・バタフライ)	60分	平泳ぎとバタフライを基礎から習得するクラス	★★★

## 有料スクール

◎成人プログラム

プログラム名	時間	内 容	実施曜日
水泳教室 入門	60分	初心者入門クラス	火
水泳教室 初級	60分	クロール・背泳ぎの習得クラス	月火水
水泳教室 中級	60分	平泳ぎ・バタフライの習得クラス	水
水泳教室 上級	60分	4泳法の習得・泳力アップ	金

### 運動レベル

