

成人プール レッスンスケジュール

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:20		アクア30		アクア30			
11:00	アクア45	すいすいスイム	チャレンジスイム	これからスイム	チャレンジスイム		
12:00	これからスイム	チャレンジスイム	アクア45	チャレンジスイム	すいすいスイム		
13:00	すいすいスイム	これからスイム	はじめてスイム	すいすいスイム	アクア45		
14:00							これからスイム
14:15						アクア45	
15:00							チャレンジスイム
15:10						はじめてスイム	
19:30	すいすいスイム			これからスイム			
21:00		すいすいスイム			これからスイム		

はじめてスイム (50分)	まずは水に入るところから一緒にスタート (浮く事や呼吸の仕方など) =パーソナルレッスンをお勧めします
これからスイム (50分)	ここから泳ぎを覚えよう (4泳法)
すいすいスイム (50分)	もっと上手に楽に泳ぎたい (4泳法)
チャレンジスイム (50分)	4泳法を中心に技術・体力をアップさせたい
アクア30 (30分)	ストレッチを中心に関節の可動域を広げ障害を予防しよう
アクア45 (45分)	エアロビクスを水中で! 水の抵抗を利用して運動します
パーソナルレッスン (30分)	周りを気にせずマンツーマンで希望通りに行います

※レッスンスケジュールは変更になる場合がございます

※各レッスン、定員になりしだい締め切りになります