

アクアプログラム

令和元年11月より

	月	火	水	木	金	土	
10:00		チューブ ストレッチ	ラジオ体操 &ウォーキング	アクア ウォーキング	ボール運動		10:00
10:30	浮き棒体操& ストレッチ	やさしいクロール ☆☆	アクア ジョギング	けんこうクラブ	やさしいクロール ☆		10:30
11:00	やさしい泳法 ☆☆	肩・腰 膝痛 予防 教室			肩・腰 膝痛 予防 教室		11:00
11:30	ウォーキング& 水泳		初めて 水泳 ☆	スタート &ターン ☆☆		やさしい泳法 ☆☆	初めて 水泳 ☆
12:00		アクアビクス	水中バレーボール	個別レッスン (予約制)	アクアビクス	アクアウォーキング	12:00
12:30						上級 4泳法 ☆☆☆	12:30
13:00						やさしい 4泳法 ☆☆	12:45
13:30	上級泳法 ☆☆☆	上級泳法 ☆☆☆	上級泳法 ☆☆☆	上級泳法 ☆☆☆		フリースイミング & ウォーキング	13:00
14:00							13:30
18:50						フリースイミング& フリーウォーキング	14:00
20:15	フリースイミング& フリーウォーキング	フリースイミング& フリーウォーキング	フリースイミング& フリーウォーキング	フリースイミング& フリーウォーキング	フリースイミング& フリーウォーキング		17:50
							19:15

*泳法プログラムレベルについて ☆は初めて～浮いて進む ☆☆ 1人で25m ☆☆☆ 50m以上 が目安です(詳しくはスタッフまで)

やさしい泳法	月曜日	木曜日	土曜日
4月～7月	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ
8月～11月	平泳ぎ	バタフライ	背泳ぎ
12月～3月	バタフライ	背泳ぎ	平泳ぎ

上級泳法	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	土曜日
4月～6月	平泳ぎ	バタフライ	クロール	背泳ぎ	4泳法
7月～9月	バタフライ	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	4泳法
10月～12月	クロール	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	4泳法
1月～3月	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ	クロール	4泳法

★プログラムは都合により変更する場合があります。