

★アクアプログラム1

(泳げない方・初心者の方にお勧めです)

水中健康教室…泳がずに楽しく水中運動を行います。仲間づくりに最適です。

ヘルシーコース…水中レッスンをバランス良く適度な運動を行います。

レインボーコース…楽しく水中運動と初心者スイムレッスンを行います。

はじめてスイム…全く泳げない方のための初心者クラスです。25mを泳げるように指導します。

のんびりコース…25mクロールを完了し、他の泳法にチャレンジ！！

ストレッチ&ウォーキング…水中でのウォーキングにより運動効果を促進。

オススメ!

★アクアプログラム2

(水泳レッスン)

4泳法マスター…ドリル練習でフォーム改善を目的に行います。※種目は1週目クロール、2週目背泳ぎ、3週目平泳ぎ、4週目バタフライ

エンジョイスイム…4泳法の基礎から応用までレベルアップ練習を行います。50m以上の泳力の方

トレーニングコース…コーチがメニューを作成しレッスンします。(1200~1800m)

やさしいトレーニングコース…コーチがメニューを作成しレッスンします。(900~1200)

マスターズスイム…スピード練習からフォーム練習までハイレベルな練習をします。※100m以上の泳力の方

カレンダー

11月							(10/28 ~ 11/24)
日	月	火	水	木	金	土	
10/28	10/29	10/30	10/31	1	2	3祝	
4	5	6	7	8	9	10	
11	12	13	14	15	16	17	
18	19	20	21	22	23祝	24	

祝日営業のお知らせ

11月3日(土)、23日(金)

祝日のため

プール・ジムのご利用は
14:15までとなります。

また、23日(金)の
水中健康教室は
休講となります。

休館日のお知らせ

11月25日(日)は
ジュニアクラス競技会の為
当クラブは休館日となります。
ご理解とご協力の程
宜しくお願い致します。

2019年初泳ぎ



1月5日(土)

10:00~13:00

※退館時間 13:30

レッスンは行いません。

尚、新年の通常営業は
1月6日(日)より行います。