

	月	火	水	木	金	土
13:00 } 13:45	あるきのススメ <u>12:45~13:30</u> 健康系 佐藤	リフレッシュタイム (体操室) 健康系 山宮	タイム テー ブル なし	アクアビクス  燃焼系 山宮	はじめの一步  初心者 岩崎	
13:50 } 14:35	平泳ぎ&バタフライ <u>13:35~14:20</u> 技術系 岩崎	基本レッスン(初級) <u>14:00~14:45</u> 技術系 山邊		クロール&背泳ぎ  技術系 児玉	アクアビクス  燃焼系 高柳	
19:45 } 20:30	はじめの一步  初心者 北山	リフレッシュタイム (体操室) <u>19:30~20:15</u> 健康系 山宮		アクアビクス <u>19:45~20:15(30分)</u> 燃焼系 山宮	クロール&背泳ぎ  技術系 山田	
20:35 } 21:20		バタフライ  技術系 山田		平泳ぎ <u>20:20~21:05</u> 技術系 岩崎	飛込&ターン <u>20:35~21:05(30分)</u> 技術系 山田	

あなたにピッタリ♪スクールはこちら

健康系	あるきのススメ、リフレッシュタイム
	まずは運動習慣をつけたい方。リハビリにもおすすめです。
燃焼系	アクアビクス
	健康診断の結果が気になる方。体重調整を希望する方におすすめです。

初心者	はじめの一步
	初めて泳ぐ方、初心者の方のクラスです。技術・スイム系受講者はご遠慮ください。
技術系	各泳法レッスン、基本レッスン、飛込&ターン
	泳ぎの技術向上をしたい方におすすめです。2.5m泳げない方はご遠慮ください。

**体操室を使って… リフレッシュタイム**

身体の歪みを直し、正しい・きれいな姿勢を！呼吸を意識し、身体・心をほぐしましょう！

# タイムテーブル説明

☆スイム ～泳ぐことが目的のレッスンです。自分にあったクラスに参加しましょう。～

レッスン名	説明
はじめの一步	初めて泳ぐ方や初心者の方のクラスです。クロールで25m完泳を目指します。
基本レッスン	泳ぎの基本となる呼吸・身体の使い方・タイミングなどを細かく学べます。
大技・小技	普段あまり練習することができないターンのコツや飛び込みを練習します。
クロール&背泳ぎ/平泳ぎ/バタフライ	各泳法の基礎から泳げるようになるまで指導します。ルールも一緒に学びましょう。

☆アクアフィットネス ～水中で動く事が目的のレッスンです。男女・年齢・経験に関係なく参加できるクラスです。～

レッスン名	説明
あるきのススメ	まずは歩いて運動習慣をつけてみませんか？身体のパーツごとに効果的な歩き方を学べます。
アクアピクス	音楽にあわせて楽しみながら運動します。身体と頭を使って楽しく健康寿命を延ばしましょう！

☆フィットネス ～陸の上で自分の身体のケアをします。覚えれば自宅でもセルフケアが出来ます。～

レッスン名	説明
リフレッシュタイム	疲れを溜めてませんか？身体のメンテナンスしてますか？血流を促し心身共にスッキリしましょう！

※タイムテーブルは変更することがございます。



大技・小技



アクアビクス



リフレッシュタイム