

	月	火	水	木	金	土	日		
11:00				休館日				11:00	
		11:20~11:50 いきいきクロール 小野田	11:15~11:45 ビギナー泳法 手老 (★) 7月:平泳ぎ 8~9月:背泳ぎ			11:30~12:00 エンジョイスイム 伊藤 (★)			12:00
12:00									12:00
		12:10~12:40 スタンダード泳法 斎藤 (★) 7月:バタフライ 8~9月:平泳ぎ	12:05~12:50 アクアシェイプ 中山			12:20~12:50 アクア30 高木			13:00
12:25~12:55 アクア30 MAR									13:00
		13:00~13:30 アクアウォーク 金子	13:10~13:40 エンジョイスイム 斎藤 (★)			13:15~13:45 やさしいクロール 曾我			13:00
13:15~13:45 ステップアップ4泳法 小松 7月:背泳ぎ 8~9月:バタフライ						13:25~13:55 アクアウォーク 中山		13:00	
19:30		19:30~20:00 アクアウォーク 金子	19:30~20:00 ミットシェイプ キンセス		・泳法レッスンで担当名の横に (★) がついているプログラムにつきましては、キッズスクール月末休館日、春季・夏季・冬季休館日は休講とさせていただきます。 ※都合によりスケジュールや担当者が変更になる場合がございます。			19:30	
20:00									
21:00	最終チェックアウト 21:00まで ※20:00以降のプログラムは全て休講とさせていただきます。							21:00	

■泳ぎを習いたい方はこちら！（段階・目的に合わせてご参加ください）

プログラム名	時間	定員	対象者	プログラム紹介
やさしいクロール	30分	16名	入門者	水慣れから息継ぎなしのクロールの練習をします。泳ぎを習いたい方はここから！
いきいきクロール	30分	16名	息継ぎなしのクロールが泳げる方	クロールの呼吸動作を練習します。
ビギナー泳法	30分	16名	入門者	各種目の基本動作（キック等）の習得を目指します。
ステップアップ4泳法	30分	24名	ビート版なしで25m泳げる方	平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの基礎動作の習得を目指します。
スタンダード泳法	30分	24名	練習種目で25m泳げる方	各種目の基礎練習～フォームチェックを行い、技術向上を目指します。
エンジョイスイム	30分	24名	4泳法で25m泳げる方	全泳法を今以上に速く・キレイに泳げるよう練習します。

■足や腰の負担は少なく、脂肪燃焼をしたい方はこちら！

プログラム名	時間	定員	対象者	プログラム紹介
アクアウォーク	30分	15名	初心者～	プールを初めて利用される方におすすめ！
アクア30	30分	25名	初心者～	リズムに合わせて楽しむ燃焼運動。水中だからできる動きを楽しもう！
ミットシェイプ	30分	15名	初心者～	アクアミットを使うことで二の腕の引締め効果絶大！
アクアシェイプ	45分	25名	初心者～	水の抵抗を最大限に利用して全身を楽しくシェイプアップ！