

2024年12月 成人レッスンスケジュール

9:30	月		火		水		木		金		9:30
	フリーレーン		フリーレーン		フリーレーン		フリーレーン		フリーレーン		
10:00	初級	フリーレーン	初級	フリーレーン	中級	フリーレーン	アクア ウォーキング 10:10~ 10:55	フリーレーン	初中級	フリーレーン	10:00
	背泳ぎ		クロール		平泳ぎ		友田		クロール		
11:00	山本	フリーレーン	猪野	フリーレーン	猪野	フリーレーン	友田	フリーレーン	猪野	フリーレーン	11:00
	初中級		中級		初級		初級		中上級		
	平泳ぎ	フリーレーン	背泳ぎ	フリーレーン	バタフライ	フリーレーン	平泳ぎ	フリーレーン	平泳ぎ	フリーレーン	
	山本		猪野		猪野		豊島		猪野		
12:00	中級	中上級	初中級	上級	初中級	中級	上級	初級	上級	12:00	
	クロール	バタフライ	バタフライ	トレーニング	アクア カーディオ 12:10~ 12:55	背泳ぎ	バタフライ	トレーニング	背泳ぎ	トレーニング	
	山本	安枝	猪野	平島	安枝	猪野	川藤	小俣	安枝	猪野	
13:00											13:00

【レッスンご参加にあたって】

- 指輪・ピアス・ネックレス等のアクセサリー類及び眼鏡は、安全上必ず外してご利用ください。
- 健康面への影響を考慮して、レッスンへの参加はレッスン開始15分までとさせていただきます。
- 準備体操・ウォーミングアップをしっかりと行ってからレッスンにご参加ください。
- 急遽、レッスン担当者やレッスン内容が変更になる場合がございます。ご了承ください。
- 皆様が安全で快適にご利用頂けるよう、譲り合ってのご利用をお願い致します。
- ウェアラブル端末をご使用の際は「水中用力バー」の着用をお願いいたします。
- **フリーレーンはイベントを実施する場合、ご利用できない場合がございます。**
利用できない場合は事前にお知らせいたします。
- **混雑時緩和のため、13:10までプールエリアを利用できます。**
13:15までにプールエリアの退館にご協力ください。

お問い合わせはこちら▶



2024年12月 成人レッスンスケジュール

プログラム名および対象	プログラム概要	プログラム名および対象	プログラム概要
<p>初級</p> <ul style="list-style-type: none"> 初めて水泳を習われる方 4種目の泳ぎを覚えたい方 25M泳げるようになりたい方 	<p>泳ぎの基礎から練習するクラスです。 25M続けて泳ぐことを目標とします。 1レッスン400M前後泳ぎます。</p>	<p>アクアウォーキング</p> <ul style="list-style-type: none"> 生活習慣病を予防したい方 脂肪燃焼したい方 バランス力を身につけたい方 	<p>バランスよく体重移動ができるように、前・後ろ・横など歩く方向を変えたり、歩幅や歩く速さを変化させたりと様々な水中歩行を楽しめます。 水に慣れていない方でも安心してご参加いただけます。</p>
<p>初中級</p> <ul style="list-style-type: none"> フォーム改善を行いたい方 25M泳げるようになりたい方 	<p>4泳法の習得を行うクラスです。 25M～50M続けて泳ぐことを目標とします。 1レッスン400M～800Mを泳ぎます。</p>	<p>アクアカーディオ</p> <ul style="list-style-type: none"> 音楽を楽しみたい方 脂肪燃焼したい方 ストレス発散したい方 	<p>音楽に合わせて水の中でのダンスを楽しめます。さまざまな動作と有酸素運動により、心肺持久力やバランス力向上などの効果がのぞめます。水の浮力によって動作も行きやすくなるため、苦手意識がある方でも安心してご参加いただけます。</p>
<p>中級</p> <ul style="list-style-type: none"> 4種目で25M泳げる方 フォーム改善を行いたい方 50M以上泳げるようになりたい方 	<p>4泳法の改善を行うクラスです。 50M続けて泳ぐことを目標とします。 1レッスン600M～800Mを泳ぎます。</p>		
<p>中上級</p> <ul style="list-style-type: none"> 4種目で25M泳げる方 フォーム改善を行いたい方 100M以上泳げるようになりたい方 	<p>4泳法の改善を行い、より速く、より綺麗に泳ぐことを目指すクラスです。 1レッスン800～1000Mを泳ぎます。 上級を見越したトレーニング要素も入ってきます。</p>		
<p>上級</p> <ul style="list-style-type: none"> 体力をつけたい方 マスターズなどの大会を目指す方 	<p>泳法の改善とトレーニングを行うクラスです。 100M以上続けて泳ぐことを目標とします。 競技会へ向けたテクニック練習も行います。 1レッスン1000M以上泳ぎます。</p>	<p>【フリーレーンご利用にあたって】</p> <ul style="list-style-type: none"> 指輪・ピアス・ネックレス等のアクセサリー類及び眼鏡は、安全上必ず外してご利用ください。 準備体操・ウォーミングアップを行ってからご利用ください。 ビート板・プルブイを全レーンにて使用できます。 <p>※ただし、全体のご利用状況により、制限をさせて頂く場合もあります。予めご了承ください。</p> <ul style="list-style-type: none"> 気分が悪くなるなど、体調不良が起きた場合には、お近くの監視員までお申し出ください。 プールへの飛び込みは禁止となります。 逆行は危険ですので、おやめください。 ターンをする際には、他のお客様と接触がないよう、十分注意してください。 すれ違いの際には、十分ご注意ください。 プール内では、スタッフの指示に従い他の利用者のご迷惑になるような行為はご遠慮ください。 皆様が安全で快適にご利用いただけるよう、譲り合ってのご利用をお願いいたします。 	