

★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。(45分)
- 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。(50分)
- 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。(50分)
- 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。(45分)
- 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!!(45分)
- 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。(30分)

オススメ!



カレンダー

12月 (11/27 ~ 12/24)						
日	月	火	水	木	金	土
11/26 休館	11/27	11/28	11/29	11/30	1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23祝
24	25開放	26開放	27開放	28休館	29休館	30休館
31休館	1/1 休館	1/2 休館	1/3 休館	1/4 休館	1/5 休館	1/6 初泳ぎ

★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。(45分)※4泳法マスターの種目は1週目クロール、2週目背泳ぎ、3週目平泳ぎ、4週目バタフライを行います。
- 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(50分)
- 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)(50分)
- 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)(50分)
- 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。(50分)※100m以上の泳力の方

年末年始休館日のお知らせ

12月25日(月)~1月6日(土)
当クラブは休館日となります。

新年は1月7日(日)より
営業を開始いたします。



成人フリー開放のお知らせ

下記日程で成人フリー開放を行います。

12月25日(月)、26日(火)、27日(水)
全日程
11:45~13:30

(退館時間14:00)

尚、この日のレッスンプログラムはございません。



新年初泳ぎの日程

1月6日(土)
10:00~13:00
(閉館13:30)

※フリー遊泳でのご利用となる為、
レッスンプログラムではありません。

