

# 【短期教室前】7月組アクアプログラム 7月2日(火)～7月21日(日)まで

2024/7/2 ~7/21

	9	10	11	12	13	14	18	19	20	21	22
月		ヘルシーウォーキング 10:05～10:50 中野	らくらくスイム30(背泳ぎ) 11:10～11:40 中野	水中ウォーキング20 11:50～12:10 中野	ライトマスターズ45 12:40～13:25 中野						
火		ヘルシーウォーキング 10:05～10:50 萬所	NEW 壁キックから平泳ぎ・バタフライ 11:10～11:55 萬所	はりきってスイム45(バタフライ) 12:10～12:55 萬所							
水				NEW M・D スイム (ミドルディスタンス) 12:10～12:55 清水							
木		ヘルシーウォーキング 10:05～10:50 萬所	すいすいスイム30(クロール) 11:10～11:40 萬所	壁も使って運動・ウォーキング 11:50～12:10 萬所	新マスターズスイム 12:40～13:25 上村						
金		ヘルシーウォーキング 10:05～10:50 上村	はじめてスイム30(4泳法) 11:10～11:40 上村	水中ウォーキング20 12:00～12:20 上村	じゅくりスイム45 (平泳ぎ 7月～9月組) 12:30～13:15 上村						
土				NEW ベビースイミング 11:00～11:50 上村							

**夏休み短期教室  
開催のご案内**  
7月22日(月)～8月21日(水)

上記、子ども短期教室中は各プログラムが変更となりますので、また別紙にてご案内いたします

夜は全曜日フリー利用とさせていただきます。空いているコースをご利用ください。

NEW ※ このレッスンは3ヶ月間「種目固定」で行います

	午前の部 プール利用時間	午後の部
月～金	10:00～14:00	19:00～21:00
土		19:00～21:00
祝日	10:00～14:00	

\* 成人クラスは、日曜日の利用がありません。

- \* 都合により各種フリープログラムは変更・終了する場合があります。
- \* 月～土の14:00～19:00はジュニアクラスレッスンの為プールの利用はできません。
- \* 平日の月～土は21:30 祝日は14:30 で閉館いたします。
- \* 予告なく担当コーチが変更になる場合があります。予めご了承ください。担当の記載がないプログラムは交替わりで担当が変更となります。ご了承ください。
- \* 体調の悪いときは利用をお控えください。
- \* スイムレッスン開始15分以降の途中参加はご遠慮ください。

**《レッスンプログラムの見方》**  
開始時間と終了時間

アケアエクササイズ  
12:00～12:30



TEL 075-323-2660

# ★ アクアプログラム ★

## (泳げない方・初心者の方にお勧めです)

ヘルシーウォーキング… 泳げない方でも安心。水の特性を活用し水中運動を行います。(45分)★★

水中ウォーキング20… 泳げない方もご参加いただけるウォーキングクラスです。随所にストレッチを取り入れます(20分)★

**NEW** 壁も使って運動・ウォーキング… 水中ウォーキングクラスです。随所に壁を使用した運動を取り入れます(20分)★

はじめてスイム30… 各泳法を初級から行います。泳げない方も水に慣れる練習から行います(30分)★

**NEW** 壁キックから平泳ぎ・バタフライ… 平泳ぎやバタフライを壁キックから練習していく初級クラスです(45分)★

らくらくスイム30… 少し泳げるようになった方のためのレベルアップクラスです。(45分)★

すいすいスイム30… 4泳法の基礎練習を個々のレベルに合わせて指導します。(45分)★★

## (中級・上級の方にお勧めです。)

はりきってスイム45… 25m×8本から始まります。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。(50分)★★★

**NEW** じっくりスイム… 3ヶ月間、同じ泳法を練習して確実に身につけてます。3ヶ月後には泳ぎが変わっているかも!?(45分)★★

新マスターズスイム… マスターズ水泳大会にむけて泳ぎ込み、新しくなった競技規則も取り入れます。(45分)★★★★

ライトマスターズ… マスターズ水泳大会にむけて、泳ぎ込みを行います。(50分)★★★

**NEW** M・Dスイム… 200m~400m種目の為の練習を行います。中距離を大会で泳ぐ方におススメです。(45分)★★★★