

2026年3月組アクアプログラム 3月4日(水)～3月21日(土)まで

2026/3/4 ~3/21

	9	10	11	12	13	14	15	16	17	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(平泳ぎ) 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・佐藤	力を抜いて泳ぎましょう(4泳法) 11:10~11:55 萬所	はりきってスイム45(背泳ぎ) 12:10~12:55 萬所										
水				ディスタンススイム 12:10~12:55 清水										
木		ヘルシーウォーキング 10:05~10:50 萬所	姿勢のびのびスイム(バタフライ) 11:10~11:40 萬所	ダンベルウォーキング 11:50~12:10 萬所	マスターズトレーニング 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(ワンポイント) 11:10~11:40 上村	じっくスイム45 (クロール 1月~3月組) 11:50~12:35 上村										
土														

短期教室期間中のプログラムのご案内
3月25日(水)~4月3日(金)
 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

★祝日営業のご案内★
 3月20日(金)
 プールの利用時間は
 10:00~14:00
 ヘルシーウォーキング
 夜の成人コースは休講です。

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。

※ 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
 アクアエクササイズ
 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)★

色んなターンにチャレンジ…クイックターンを中心に様々なターンを練習します(30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)★

色んな方向でウォーキング…横向きや斜め、後ろ向きにも運動を行い、普段動かしくない水中運動を行います(20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。(30分)★

水中ストレッチ&スイム…水中でのストレッチを泳法練習の合間にはさみながら初級の内容で行います(45分)★

ゆったり50mスイム…クロールを50mでゆっくりと泳いで心拍数を上げていきます。(30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。(45分)★★★

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)★★

マスターズトレーニング…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。(45分)★★★

ディスタンススイム…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)★★★★