

	月	火	水	木	金	土	日
	プール	プール	プール	プール	プール	プール	プール
09:00							
10:00	アクアウォーキング 10:00～10:45			アクアウォーキング 10:00～10:45		はじめてスイム 10:00～11:00	
11:00	はじめてスイム 11:00～12:00	はじめてスイム 11:00～12:00	はじめてスイム 11:00～12:00	はじめてスイム 11:00～12:00	はじめてスイム 11:00～12:00	すいすいスイム 11:00～12:00	
	すいすいスイム 11:00～12:00	すいすいスイム 11:00～12:00	すいすいスイム 11:00～12:00	すいすいスイム 11:00～12:00	すいすいスイム 11:00～12:00		
12:00							
13:00							
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00							
20:00							

ご連絡事項
・団体貸切等により、急遽レーンが変更・制限される場合がございます。
ご理解の程、お願いいたします。

プールプログラム 水の特性を活かした、足腰に優しい水中プログラム。ヒザや腰が弱い方、初めてプールを利用される方にお薦め。	
---	--

スタジオ		
プログラム名	区分	説明文
すいすいスイム	プールプログラム	4泳法のレベルアップをはかると共に体力アップ・持久力アップを目指します。
はじめてスイム	プールプログラム	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4泳法の基本を丁寧に指導します。初心者の方でも必ず泳げるようになります。
アクアウォーキング	プールプログラム	顔を水につけて様々な運動を行います。水中歩行が主体ではありますが、より動的に水泳では補いきれない筋力や柔軟性を鍛えます。