【プールレッスンスケジュール】

2024年4月1日～

スケジュール表

	月	火	水	木	金	土	日
10:10		10:10～11:00 ビギナー 石井	10:10～11:00 シェイプスイム 冨岡		10:10～11:00 ビギナー 喜納		
11:00	11:00～12:00 ①フォーミング ②腰痛改善 ①石井　②髙橋（千）	11:00～12:00 スピードアップ 石井	11:00～12:00 フォーミング 冨岡	11:00～12:00 スピードアップ 髙橋（千）	11:00～12:00 フォーミング 髙橋（千）	11:00～12:00 シェイプスイム 根本	
12:00							
13:00			13:10～14:10 フォーミング 冨岡		13:10～14:10 シェイプスイム 根本		13:00～14:00 フォーミング 石井
14:00							
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	18:30～19:30 ビギナー 喜納						
20:00	19:30～20:30 シェイプスイム 喜納	19:30～20:30 ビギナー (クロール・背泳ぎ) 根本		19:30～20:30 フォーミング 石井	19:30～20:30 フォーミング 石井	19:30～20:30 ビギナー (バタフライ・平泳ぎ) 冨岡	
21:00							

レッスン内容

スイムレッスン

＜初級編＞　レベル：★～★★

ビギナー	4種目の基礎を習得したい方、25m泳げるようになりたい方向けクラス
腰痛改善	水中ウォーキングや水中での筋力トレーニングにより身体機能の向上や腰痛ケアを図っていくクラス

＜中級編＞　レベル：★★～

フォーミング	ビギナーからワンランク上達したい方、「より綺麗に、楽に」泳ぎたい方向けクラス
シェイプスイム	インターバル練習をしながら泳ぐ距離を段々と伸ばし健康維持を目的としたクラス

＜上級編＞　レベル：★★★～

スピードアップ	インターバル練習をしながらマスターズスイミングを通して自己ベストの向上を目的としたクラス 目指せ！マスターズ！！　※マスターズ登録者募集中※

■赤い枠■は新たに追加、もしくは変更となったクラスです。

■レッスン前後のレーン占領はご遠慮ください。　他のお客様の利用の妨げとなる場合や、危険と判断した際は、スタッフよりお声がけさせていただく場合がございます。

■都合により、指導担当が他コーチへ代行となる場合があります。
予めご了承ください。