

time	MON							TUE							WED							THU							FRI							SAT							SUN															
	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7	1	2	3	4	5	6	7									
9:00																																																										
9:30																																																										
10:00																																																										
10:30																																																										
11:00																																																										
11:30																																																										
12:00																																																										
12:30																																																										
13:00																																																										
13:30																																																										
14:00																																																										
14:30																																																										
15:00																																																										
15:30																																																										
16:00																																																										
16:30																																																										
17:00																																																										
17:30																																																										
18:00																																																										
18:30																																																										
19:00																																																										
19:30																																																										
20:00																																																										
20:30																																																										
21:00																																																										
21:30																																																										
22:00																																																										

Information

- 1.マイページより事前参加予約が必要です。
 ■参加日7日前の22時より・最大予約本数はスタジオ・プール合わせて6日間で12本まで
 ■それ以上の予約は予約分消化後追加予約可能
 ■予約キャンセルは開始15分前まで
 (無断キャンセルの場合、一時的に追加予約ができなくなります。)
- 2.開始時間前までにプールプログラム実施レーンへお越しください。
 (プールサイドで担当者へお名前をお申し出ください。予約確認・手動チェックイン操作を行います。)
 (途中入場・退場はお控えください。)

■POOL PROGRAM【スイム/アクア/SUP】

カテゴリー	プログラム	時間	強度		定員	内容
			運動強度	難易度		
スイム プログラム	チャレンジ	60分	運動強度	★	10名	水慣れ（顔付け・もぐり・呼吸・けのび）～キックを練習するクラスです。 ※これから水泳を始めたい方 ※25M泳げない方
			難易度	★		
	ビギナー	60分	運動強度	★	15名	4種目の中からその日に練習する泳ぎを1種目選んで25M泳げるように練習していくクラスです。 ※チャレンジに参加されている方 ※4種目の基礎を練習したい方
			難易度	★		
フォーミング	60分	運動強度	★★	20名	ビギナーからワンランク上達したい方を対象に『より楽に』を目標に練習するクラスです。 ※25M以上無理なく泳げる方 ※25～100M単位練習	
		難易度	★★			
インターバル	60分	運動強度	★★★★	10名	インターバル練習をしながら泳ぐ距離を段々と伸ばして健康維持を目的とするクラスです。 ※50m以上無理なく泳げる方 ※50M＝1分30～50秒インターバルで無理なく泳げる方	
		難易度	★★★★			
アクア プログラム	ウォーク&ジョグ	30分	運動強度	★	36名	水の特性を生かしてながら水中を歩く・跳ぶことで、体に無理なくバランス感覚を養い、柔軟性の向上・筋力アップを目指すプログラムです。
			難易度	★		
	アクアジムスティック	30分	運動強度	★★★★	15名	専用のスティックを使用して音楽を流しながら、様々な動きを組み合わせ楽しく水中トレーニングを行うプログラムです。
			難易度	★★		
アクアビクス30	30分	運動強度	★★	36名	音楽のリズムに合わせて、基本的な動きで楽しく水中運動・水中ダンスを楽しむ30分間のプログラムです。	
		難易度	★★			
アクアビクス45	45分	運動強度	★★	36名	音楽のリズムに合わせて、基本的な動きに様々なバリエーションを組み合わせ、脂肪燃焼・筋力アップを目指しながら水中運動・水中ダンスを楽しむ45分間のプログラムです。	
		難易度	★★★★			
SUP プログラム	SUP BODY CONTROL -BASIC-	45分	運動強度	★★	8名	スタンドアップパドルボード（SUP）に乗り、不安定な水上で自分の身体を「感じ、整える」ことにフォーカスしたプログラムです。水の揺れや足裏の感覚に気づきながら、安定した姿勢と動きの土台をつくります。初めての方や、身体感覚を高めたい方におすすめです。
			難易度	★★		
SUP プログラム	SUP BODY CONTROL -ADVANCE-	45分	運動強度	★★★★	8名	スタンドアップパドルボード（SUP）に乗り、整えた身体を水上で「コントロールする」ことに挑戦するプログラムです。揺れを味方にしながら動き・崩れを修正することで、より自由で機能的な動きを引き出します。安定した姿勢が取れる方、動きの質を高めたい方におすすめです。
			難易度	★★～★★★★		