

## 6月 スイムショートプログラム時間割表 ※レッスン内容は「月単位」で変更します。

|       | 月   | 火                             | 水  | 木                              | 金     | 土    |
|-------|-----|-------------------------------|--|--------------------------------|-------|------|
| 9:30  | 休館日 | 基礎水泳                          | ウォーキング   | ジョギング                          | 道具    | クロール |
| 15:00 |     | クロール                          | チケット制スイムレッスン<br>14:45～15:15<br>バタフライ入門<br>300円 | 平泳ぎ                            | バタフライ |      |
| 19:00 |     | 19:30～20:15<br>アクアビクス<br>300円 | 背泳ぎ  | 19:30～20:15<br>みっちりアクア<br>300円 | 基礎水泳  |      |

①6月の休館日は4日(月)11日(月)18日(月)25日(月)

②チケット制スイムレッスンは会員様も料金が必要です。

### スイムショートプログラム 内容一覧表

料金が書いていない種目は参加費無料で  
どなたでもご自由に参加していただけます。

|       | 時間  | 内容  |
|-------|-----|---|
| 基礎水泳  | 15分 | 「顔付け」「呼吸方法」「浮く」「進む」といった4泳法の基礎を行うレッスンです。今は泳げないけど泳ぎを始めた方に最適のレッスンです。 |
| クロール  |     | クロールを「泳いだことがない方」も「泳げる方」も泳ぎの修得、フォームの再確認、矯正を行うレッスンです。               |
| 背泳ぎ   |     | 背泳ぎを「泳いだことがない方」も「泳げる方」も泳ぎの修得、フォームの再確認、矯正を行うレッスンです。                |
| 平泳ぎ   |     | 平泳ぎを「泳いだことがない方」も「泳げる方」も泳ぎの修得、フォームの再確認、矯正を行うレッスンです。                |
| バタフライ |     | バタフライを「泳いだことがない方」も「泳げる方」も泳ぎの修得、フォームの再確認、矯正を行うレッスンです。              |

|           |     |   |
|-----------|-----|---|
| ウォーキング    | 15分 | 様々な筋肉を使いながら「関節可動域拡大、補強」、「筋力向上」、「身体の引き締め」を目的としたレッスンです。                 |
| ジョギング     |     | 「心肺機能向上」や「カロリー消費UP」が目的です。身体のほとんどを水中につけるので、膝や腰に負担をかけずに強度の高い運動が可能となります。 |
| 道具でウォーキング |     | アクアヌードル、アクアミット、キック板、ヘルパー等々道具を使用して、浮力などを活用して筋力アップなどに利用して、様々な運動を行います。   |

|    |         |     |      |  |
|----|---------|-----|------|--|
| 有料 | アクアビクス  | 45分 | 300円 | プールで音楽に合わせて水中運動を行います。運動不足解消は勿論。ダイエットやストレス解消にもつながります。参加には料金が必要です。 |
|    | みっちりアクア | 45分 | 300円 |  |

スタジオ会員、スイミング会員、スペシャル会員、TS会員は  
有料レッスンも無料で受講できます。  
会員情報の詳しい情報は、ホームページをご覧ください。