

昼の部			曜日	夜の部		
時間	プログラム名	担当		時間	プログラム名	担当
10:25~11:00	水泳指導 初級	清水	月曜日	19:05~19:35	中学生コース	横山
11:05~11:50	アクアエクササイズ②	小泉		19:40~20:15	フレッシュウォーク②	岸
13:00~14:00	腰・肩痛(有料)	横山		20:35~21:10	水泳指導 上級	加藤
14:15~14:50	水泳指導 中級	横山		21:15~21:45	個人レッスン	加藤
10:25~11:00	水泳指導 上級	加藤	火曜日	19:20~19:55	水泳指導 中級	清水
11:05~11:40	フレッシュウォーク②	加藤		20:00~20:45	エンジョイアクア②	三田
11:45~12:20	水泳指導 初級	加藤				
12:25~12:55	個人レッスン	加藤				
10:25~11:10	水中健康運動②	横山	水曜日	19:20~19:55	水泳指導 上級	横山
11:15~11:50	水泳指導 初級	横山		20:00~20:35	水泳指導 中級	横山
14:15~14:50	水泳指導 中級	清水				
10:25~11:00	水泳指導 初級	加藤	木曜日	19:05~19:40	中学生コース	横山
11:05~11:40	水泳指導 中級	加藤		19:45~20:30	エンジョイアクア②	三田
11:45~12:15	個人レッスン	加藤		20:35~21:10	水泳指導 初級	岸
13:00~13:35	フレッシュウォーク②	横山				
13:40~14:15	水泳指導 上級	横山				
10:25~11:00	水泳指導 上級	横山	金曜日	19:15~19:50	水泳指導 初級	加藤
11:05~11:50	アクアステップ②	小泉		19:55~20:30	フレッシュウォーク②	加藤
13:30~14:05	水泳指導 中級	清水				
10:25~11:00	水泳指導 上級	加藤	土曜日	17:30~18:05	中学生コース	横山
11:05~11:40	フレッシュウォーク②	加藤		18:10~18:40	個人レッスン	横山
11:45~12:20	水泳指導 中級	加藤		19:00~20:00	マスターズサークル	加藤

プログラム名	内容
アクアエクササイズ	ウォーキングやジョギングを中心として、ビート板やダンベルを使い筋力アップをするプログラムです。
フレッシュウォーク	老若男女、水中歩行を中心に簡単に楽しいプログラムを参加者全員で明るく元気よく行います。レッスン後の感想は「よく頑張った」と言える様にみんなで頑張りましょう。
水中健康運動	前半はプールサイドで適度に全身を動かしてウォーミングアップ。水中ではウォーキングや筋肉に適度な負荷をあたえる体操などで運動効果を上げるプログラムです。
アクアステップ	リズムカルに水中でステップを踏みながら全身運動をします。アクアエアロビクスの簡単なプログラムで、もちろん泳げなくても参加できます。
エンジョイアクア	ウォーキングから始まり、アクアダンスという音楽に合わせた動きを水中で行います。音楽のリズムとさまざまな動きのコンビネーションで心も体もリフレッシュします。
個人レッスン	1コース貸切りプライベートコースとして受講者の方のご希望の授業を行います。歩き方・泳ぎ方について疑問に思ったり新しい泳ぎに挑戦してみたりと、どんな事でも受講者の方だけの授業です。
水泳指導 初級クラス	水が怖い方、初めての方でも大丈夫。浮き方立ち方からクロール・背泳ぎの導入まで丁寧に指導いたします。また、上達具合に応じてクロールの呼吸法まで習得しましょう。
水泳指導 中級クラス	呼吸付クロールや背泳ぎの効率の良い泳ぎ方を目指して練習するクラスです。このクラスに参加して長い距離を楽に泳げるようにしましょう。また、バタフライや平泳ぎでの動きも身につけて全身の筋肉や関節を使って泳ぎましょう。
水泳指導 上級クラス	4泳法をよりきれいに泳ぐ為にも1つの泳ぎにこだわらずまんべんなく泳ぐことで相乗効果を上げていきましょう。またターンなどの周辺技術も習得していきましょう。

は、有料プログラムになります。

②のマークが入っておりますプログラムにつきましては2コース使って行います。その

他は基本的に1コースを使って行います。水泳教室の各クラスのレベルとご自分のレベルがお分かりにならない場合は一度初級か中級に体験で参加して頂き指導者と相談の上決定して下さい。

詳しくは当クラブフロントまでお気軽にお問い合わせ下さい。

フレッシュワンス.C