

<プールレスンプログラム>

	月 プール						火 プール						水 プール						木 プール						金 プール						土 プール						日 プール					
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
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																																										

※ プログラムについては毎月内容を一部変更する予定です（20日前後に翌月の予告）
プログラムは予告なく変更・取り消す場合があります。ご了承ください。

プールレッスン

水中ウォーキング

はじめての方でも安心です。まずは、ゆっくり歩く事から始めましょう。

流水ウォーキング

超音波流水でマッサージをしながらのウォーキング。ストレス解消にも効果的。

はじめてスイム

潜ったり、浮いたりする事からはじめます。泳ぐのが苦手な方も安心してお入り頂けます。

フリー流水

流水マシンをフリー解放存分にお楽しみください。

ワンポイントレッスン

お客様のご要望にあわせてアドバイスするクラス

初級クロール 平泳ぎ 初級背泳ぎ バタフライ

初心者(25m泳げない方)を対象に泳法指導のクラス

初級 中上級 <有料>

近代4泳法レッスン <60分> 初級クラス、中上級クラスに分かれてレッスンがあります。

メニューレッスン<有料>

トレーニングを目的に行い、体力作り・維持を目指すコース 1000m~2000m

■ は、サービスプログラムです。どなたでもご参加して頂けます。

■ をご参加には別途、レッスンプラス料金のお申込みが必要となります。

■ は遊泳可能 一部遊泳不可の時間帯がございます。ご注意ください。

ナイト会員様のご利用時間帯 <土曜日> 17時~20時

ナイト会員様のご利用時間帯 <月~金曜日> 18時~21時