

# Taiken スイミングスクール プログラムタイムスケジュール

平成23年 12月～

|       | 月曜日 |   |   |   |   |   | 火曜日 |   |   |   |   |   | 水曜日 |   |   |   |   |   | 木曜日 |   |   |   |   |   | 金曜日 |   |   |   |   |   | 土曜日 |   |   |   |   |   | 日曜日 |   |   |   |   |   |       |  |  |  |  |  |      |
|-------|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|-----|---|---|---|---|---|-------|--|--|--|--|--|------|
| コース   | 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 | コース   |  |  |  |  |  |      |
| 8:30  |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |       |  |  |  |  |  | 8:30 |
| 9:00  |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 9:00  |  |  |  |  |  |      |
| 9:30  |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 9:30  |  |  |  |  |  |      |
| 10:00 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 10:00 |  |  |  |  |  |      |
| 10:30 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 10:30 |  |  |  |  |  |      |
| 11:00 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 11:00 |  |  |  |  |  |      |
| 11:30 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 11:30 |  |  |  |  |  |      |
| 12:00 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 12:00 |  |  |  |  |  |      |
| 12:30 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 12:30 |  |  |  |  |  |      |
| 13:00 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 13:00 |  |  |  |  |  |      |
| 13:30 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 13:30 |  |  |  |  |  |      |
| 14:00 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 14:00 |  |  |  |  |  |      |
| 14:30 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 14:30 |  |  |  |  |  |      |
| 15:00 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 15:00 |  |  |  |  |  |      |
| 15:30 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 15:30 |  |  |  |  |  |      |
| 16:00 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 16:00 |  |  |  |  |  |      |
| 16:30 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 16:30 |  |  |  |  |  |      |
| 17:00 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 17:00 |  |  |  |  |  |      |
| 17:30 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 17:30 |  |  |  |  |  |      |
| 18:00 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 18:00 |  |  |  |  |  |      |
| 18:30 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 18:30 |  |  |  |  |  |      |
| 19:00 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 19:00 |  |  |  |  |  |      |
| 19:30 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 19:30 |  |  |  |  |  |      |
| 20:00 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 20:00 |  |  |  |  |  |      |
| 20:30 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 20:30 |  |  |  |  |  |      |
| 21:00 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 21:00 |  |  |  |  |  |      |
| 21:15 |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   |     |   |   |   |   |   | 21:15 |  |  |  |  |  |      |

はじめてウォーキング  
10:30～10:50  
(無料プログラム)  
※フリーコースの方もご参加いただけます。

**NEW**  
週替わり イベントBOX  
※内容につきましては館内掲示いたします

- ★スイムレッスン(シニア含む)・泳法別レッスン及びベビー・子どもスクールはレッスン開始前にトレーニングルームにて15分間の体操がございます。
- ★短期教室(春・夏・冬)開催中は、プログラム・フリー遊泳の時間変更や休講がございます。

<トレーニングルーム プログラム>

| プログラム     | 曜日  | 時間          |
|-----------|-----|-------------|
| ニュートラルボディ | 火曜日 | 12:15～12:45 |

全身の筋肉や関節を伸ばす、緩める、指圧、マッサージ等することで隙間を作り、筋肉や骨格の動きを整えるリラクゼーションプログラムです。綺麗な姿勢作りをサポートし、腰痛も緩和します。

<おとなコース レッスン一覧>

| レッスン名                  | 内容  |
|------------------------|---|
| はじめてウォーキング<br>※無料プログラム | 20分<br>基本的な歩き方や、水中運動の効果的な行い方や注意点など、これから水中ウォーキングを始めたい方、運動をするのが久しぶりの方におススメのプログラムです。参加無料なのでフリーコースの方も何度でもご参加頂けます。 |
| ビューティー&ウォーク            | 60分<br>流水マシンを使って水流を作り、水によるマッサージとウォーキングで体の内側から運動効果を高めていきます。全身のリフレッシュやストレス解消にも最適です。                             |
| パワーウォーク                | 45分<br>水の抵抗を利用する事で、運動効果の高い水中運動を行います。脂肪燃焼に最適なプログラムです。  |
| アクアピクス                 | 45分<br>音楽に合わせてながら水中で楽しく全身を動かすプログラムです。初心者の方から運動経験者の方まで幅広くご参加いただけます。  |

| レッスン名       | 内容   |
|-------------|--|
| スイムレッスン     | 60分<br>水泳が全く初めての方はもちろん、マスターズ大会に参加される方まで、それぞれの泳力レベルに合わせてステップアップを目指す水泳練習プログラムです。 |
| スイムレッスンシニア  | 60分<br>50才以上の方を対象にした水泳練習プログラムです。レベルに合わせて無理なくご参加頂けます。                           |
| 泳法別レッスン     | 60分<br>月変わりて種目を絞って集中練習します。苦手な泳法の克服に、得意泳法の強化に。                                  |
| 週替わりイベントBOX | 45分～60分<br>週替わりに様々なレッスンを行います。自分自身の挑戦に新しい発見に。※内容につきましては館内に掲示いたします。              |