

スイムバイキング コース表(2008.9月~)

月	火	水	木	金	土	日
10:00						
10:30						
11:00	ヨガ 11:00~11:30	エンジョイダンス 11:00~11:45	ステップアップ ジム パラエティ 11:00~11:45	初心者歓迎!水慣れタイム15	フリーコース	
11:30				すいすいクロール・背泳ぎ45	初級チャレンジ4種目 11:40~12:10	
12:00	水慣れタイム15 チューブ 11:45~12:15		ヘルシーウォーキング 11:50~12:10	11:15~12:00	ヨガ(第2・4) 12:00~12:30	
12:30	中級スイム45 12:00~12:45		楽しいアクア 12:15~13:00	楽しいアクア 12:15~13:00	流水ウォーキング 12:20~12:50	
13:00	流水(自由) 12:50~13:10		流水(自由) 13:00~13:15	流水(自由) 13:00~13:20	楽しいアクア 12:50~13:20	
13:30	楽しいアクア 13:15~14:00	ヘルシーウォーキング 13:00~13:20		初心者歓迎!水慣れタイム15		
14:00	ヘルシーウォーキング 14:05~14:25	初級チャレンジ4種目 13:30~14:00		初級スイム30 14:00~14:30		
14:30	マスターズ 14:35~15:20	やっちゃん!平・バタフライ45 14:05~14:50		初心者歓迎!水慣れタイム15		
15:00		中級スイム45 14:40~15:25		初級スイム30 14:45~15:15		
15:30		すいすいクロール・背泳ぎ45 15:00~15:45				
16:00						
16:30						
17:00						
17:30						
18:00						
18:30						
19:00						
19:30	フリーコース	フリーコース	エンジョイダンス	フリーコース	エンジョイダンス	フリーコース
20:00			フリーコース		フリーコース	
20:30						

コース案内	パラエティ	人気のジムレッスン(チューブ・ヨガ・エンジョイダンス)を週替わりで行うレッスンです。			
	初心者歓迎!水慣れタイム15	水泳を始めたばかりの方を対象とし、顔つけや潜ったり浮かんだり水中での基本動作を身につけていくクラスです。15分間のレッスンで無理なく水に慣れていくことを目的としています。			
	初級スイム30	クロールの基本的動作の習得を重点的に練習するクラスです。ある程度水慣れができた方が対象となります。			
	初級チャレンジ4種目	クロールがある程度泳げるようになった方の他種目挑戦クラスです。新しい泳ぎをおぼえたい方を対象としています。クロールの復習も同時に行います。			
	中級スイム45	週代わりでクロールとほかの種目を組み合わせて練習をしていくクラスです。また4週目にはまとめの練習をします。			
	中級スイム45練習表	月曜日	水曜日	金曜日	
	第1週目	クロール・背泳ぎ	クロール・平泳ぎ	クロール・バタフライ	
	第2週目	クロール・バタフライ	クロール・背泳ぎ	クロール・平泳ぎ	
	第3週目	クロール・平泳ぎ	クロール・バタフライ	クロール・背泳ぎ	
	第4週目	まとめ	まとめ	まとめ	

その他 月・火・木・金・土曜日のフリースイミングは10時30分からになります。水曜日は12時からになります。
 春・夏休み短期期間中、6月幼稚園レッスン期間中のバイキングは、午前中のご利用時間が変更になります。
 大変ご迷惑をおかけいたしますが、よろしく申し上げます。(事前にご連絡いたします。)
 日曜日の営業は従来どおり、10時~16時までとなります。
 準備運動は、各自で行ってください。(自己管理とさせていただきます。)

