

リフレッシュプログラム【2026年4月～6月】

月	火	水	木	金
11:00～11:30 初級水泳 大久保	10:20～10:50 初級 佐藤 奇数週:平泳ぎ 偶数週:クロール	10:50～11:10 アクアウオーク 大久保	11:00～11:30 青竹体操 大久保 定員10名	10:20～10:50 初級 小野 奇数週:背泳ぎ 偶数週:バタフライ
12:10～12:40 アクアダンス 湯川	12:10～12:40 ※からだ元気 工藤 定員15名	11:20～11:50 初級水泳 小野	12:10～12:40 アクアスプラッシュ 湯川	12:10～12:40 ※フィールヨガ 湯川 定員15名
13:10～13:40 ※フィールヨガ 湯川 定員15名	13:00～13:30 中級水泳 浅田	12:00～12:30 中級 湯川 奇数週:クロール 偶数週:背泳ぎ	12:50～13:20 中級水泳 工藤	13:00～13:30 中級 佐藤 奇数週:平泳ぎ 偶数週:バタフライ
13:30～14:00 マスターズ練習会	13:30～14:00 ※フィンフリー 事前予約制	12:30～13:00 マスターズ練習会	13:30～14:00 スイムトレーニング 浅田	13:30～14:00 マスターズ練習会

細線はプールレッスン、太枠線はスタジオレッスン となります。
※印の付いているプログラムは予約制となります。当日の朝予約開始となります。

ご案内

- ・スタジオレッスンは、身体的距離を確保する為、全てのレッスンに定員も設け、予約制とさせていただきます。
フロント前の予約表にお名前を記入してからご参加頂きます様、お願い致します。
- ・火曜日13時30分～のフィンスイムレッスンは予約制になります。**※フィンをお持ちの方は予約の必要はございません。**

【プールレッスン】

レッスン名	時間	対象者	内容
初級水泳(各4泳法含む)	30分	初心者から	各泳法の基本を習得し 10m以上泳げることを目標としたクラスです
中級水泳(各4泳法含む)	30分	中級者から	25m泳げる方を対象に テクニックや呼吸法も身に付け、泳ぎの矯正を実施します
スイムトレーニング	30分	上級者	マスターズ大会への出場や、もっと早く泳げるようになることを 目標とした方の為のトレーニングクラスです
アクアダンス	30分	初心者から	音楽に合わせて足腰に負担をかけず、適度な運動が出来ます。 泳ぐのが苦手な方でもご参加いただけます。
アクア スプラッシュ	30分	初心者から	アクアJamがリニューアルしました。 音楽に合わせてシンプルに！動きやすく！がテーマです。 水と一緒に心も身体もスプラッシュさせましょう！！
アクアウオーク	20分	初心者から	水の中を無理なく自分のペースで歩くクラスです。 あまり運動をしたことが無い方でも楽しめます。
フィンスイムフリー	30分	初中級者	泳ぎなれた方を対象とした、フィンを着用し泳ぐクラスです。 インストラクターはつきません。 目的別メニューもございますのでぜひご利用ください
マスターズ練習会	30分	上級者	マスターズ大会出場者の為の練習会です。 インストラクターはつきません。

【スタジオレッスン】

からだ元気	30分	初心者から	簡単なストレッチや筋力トレーニングを行い 日常生活に必要な運動機能の向上を目指していきます。
青竹体操	30分	初心者から	足の裏を刺激して血流を良くしましょう。 むくみを解消したり、冷え性を緩和したりと 様々な効果が期待できます。
フィールヨガ	30分	初心者から	ハタヨガをベースに現代人向けにアレンジしたシンプルな ヨガです。簡単なポーズで心地よくリフレッシュします。