

# 4月プールコース案内 (4/16~4/30)

毎時55~00分まで 5分間の休憩時間(教室除く) ※ 19:55の休憩なし

		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21		
4月16日	水	A	1	フリー	ベビースイムフリー	ワンポイントレッスン	フリー									
		2	フリー													
		3	往復													
	B	4	片道	-												
		5	片道	-												
		6	歩行	1.0m												
4月17日	木	A	1	フリー		ワンポイントレッスン	フリー									
		2	フリー													
		3	往復													
	B	4	片道	-												
		5	片道	-												
		6	歩行	1.0m												
4月18日	金	A	1	フリー	ベビースイムフリー	ワンポイントレッスン	フリー									
		2	フリー													
		3	往復													
	B	4	片道	-												
		5	片道	-												
		6	歩行	1.0m												
4月19日	土	A	1	スイミングスクール				フリー								
		2	フリー													
		3	往復													
	B	4	片道	-												
		5	片道	-												
		6	歩行	1.0m												
4月20日	日	A	1	フリー			フリー									
		2	フリー													
		3	往復													
	B	4	片道	-												
		5	片道	-												
		6	歩行	1.0m												
4月21日	月	A	1	フリー		ワンポイントレッスン	フリー									
		2	フリー													
		3	往復													
	B	4	片道	-												
		5	片道	-												
		6	歩行	1.0m												
4月22日	火	休館日														
		4月23日	水	A	1	フリー	ベビースイムフリー	ワンポイントレッスン	フリー							
				2	フリー											
				3	往復											
			B	4	片道	-										
				5	片道	-										
6	歩行			1.0m												
4月24日	木	A	1	フリー		ワンポイントレッスン	フリー									
		2	フリー													
		3	往復													
	B	4	片道	-												
		5	片道	-												
		6	歩行	1.0m												
4月25日	金	A	1	フリー	ベビースイムフリー	ワンポイントレッスン	フリー									
		2	フリー													
		3	往復													
	B	4	片道	-												
		5	片道	-												
		6	歩行	1.0m												
4月26日	土	A	1	スイミングスクール				フリー								
		2	フリー													
		3	往復													
	B	4	片道	-												
		5	片道	-												
		6	歩行	1.0m												
4月27日	日	A	1	フリー			フリー									
		2	フリー													
		3	往復													
	B	4	片道	-												
		5	片道	-												
		6	歩行	1.0m												
4月28日	月	A	1	フリー		ワンポイントレッスン	フリー									
		2	フリー													
		3	往復													
	B	4	片道	-												
		5	片道	-												
		6	歩行	1.0m												
4月29日	火	A	1	フリー			フリー									
		2	フリー													
		3	往復													
	B	4	片道	-												
		5	片道	-												
		6	歩行	1.0m												
4月30日	水	休館日														

## ワンポイントレッスン案内

月	アクアウォーク&ジョグ	11:00~	全身のリラックス、脂肪燃焼や柔軟性の維持、向上に効果的です。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。
水	初級バタフライ	11:30~	バタフライについて基本を学ぶクラスです。12.5mを目標に練習を行います。
	アクアピクス	11:00~	音楽に合わせて、シンプルな動きで全身を動かします。水の特性を利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指します。
木	水泳入門	11:30~	これから水泳を始めたい方のための入門クラスです。
	中級背泳ぎ	11:00~	25m完泳を目指します。姿勢に注意しながらきちんとした背泳ぎをマスターしましょう。
金	週替わりレッスン	11:30~	【奇数週】フィンスイミング：4泳法に慣れた方のクラス 【偶数週】スイムトレーニング：泳力・体力の向上を目的としたクラス
	初級平泳ぎ	19:30~	平泳ぎについて基本を学ぶクラスです。12.5mを目標に練習を行います。
土	中級平泳ぎ	11:00~	平泳ぎ25m完泳を目標としたクラスです。リズムを大切に伸びのある泳ぎをマスターしましょう。
	初級クロール	11:30~	クロールについて基本を学ぶクラスです。息なれクロールで12.5mを目標に練習を行います。
日	初級クロール	19:30~	クロールについて基本を学ぶクラスです。息なれクロールで12.5mを目標に練習を行います。