

スイミングレッスン表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 ~ 10:20		初めてスイム	ショートウォーキング		初めてスイム	簡単水中筋トレ	BMS 9:00~ 10:00
L1 10:30~ 11:30		ミドル	基本		月替わり	ミドル・アドバンス	
		アドバンス	泳法		ミドル		
L2 11:30~ 12:30	スイムトレーニング	月替わり	ロングスイム	基本	アドバンス	基本	
	がむしゃら			泳法		泳法	
成人 13:30~ 14:30	楽々スイミング 12:30~ 13:20			楽々スイミング 12:30~ 13:20			成人 13:30~ 14:30
	水慣れ	アキア 12:35~ 13:20	アキア 12:35~ 13:20	水慣れ	腰痛水泳 12:30~ 13:15	ウォーキング 12:30~ 13:15	
	基本泳法			基本泳法			
	チャレンジ		ウォーキング 13:30~ 14:15	チャレンジ			
							月替わり
							スイムトレーニング
成人 19:15~ 19:45	初めてスイム						
成人 19:45~ 20:45	月替わり	泳法	泳法	フォーム改善	泳法	基本	
	基本	ロングスイム	BMS 20:00~ 21:15	アドバンス	スイムトレーニング	がむしゃら	
	30分 ウォークアウト 20:50~ 21:20	アキア 20:50~ 21:35	ウォーキング 20:45~ 21:30	水中 ウリエーション 20:45~ 21:30	30分 ウォークアウト 20:50~ 21:20		

☆各クラスの当月目標☆

基本	加-ル・背泳ぎ	水中レクリエーション	バレーボール
泳法	月によって変わります。詳しくはスタッフまで！	がむしゃら	月によって変わります。詳しくはスタッフまで！
ミドル	月によって変わります。詳しくはスタッフまで！	月替わり	月によって変わります。詳しくはスタッフまで！
アドバンス	月によって変わります。詳しくはスタッフまで！		

2017年 8月度～ スイミングコース割り (色の付いているところがスイム～)

	9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00
月曜日	スイミング	6:30-7:00	7:00-7:30	7:30-8:00	8:00-8:30	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
火曜日	スイミング	6:30-7:00	7:00-7:30	7:30-8:00	8:00-8:30	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
水曜日	スイミング	6:30-7:00	7:00-7:30	7:30-8:00	8:00-8:30	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
木曜日	スイミング	6:30-7:00	7:00-7:30	7:30-8:00	8:00-8:30	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
金曜日	スイミング	6:30-7:00	7:00-7:30	7:30-8:00	8:00-8:30	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
土曜日	スイミング	6:30-7:00	7:00-7:30	7:30-8:00	8:00-8:30	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
日曜日	スイミング	6:30-7:00	7:00-7:30	7:30-8:00	8:00-8:30	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

スイミングレッスン (午前・午後どちらの日も 男女別参加可)

対象	内容
基本	●10分程度の水泳練習から、平泳ぎ・フライングの基礎動作を習得する事が目的です。 目安距離 約500m～
泳法	●10分程度・平泳ぎ・フライングの種別泳法習得を目的に練習。又、10分と平泳ぎの種別泳法交代練習を行います。 目安距離 約300m前後
25m	●泳法の基礎習得からの距離習得を行います。全泳法の泳法を習得します。1ヶ月程度に目標の目安です。 目安距離 約1000m以上
75m	●競技的な泳法を習得します。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 1500m以上

対象	内容
がむしや	●ひたす泳ぎになっていきます。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1800m以上
25m	●泳法の基礎習得からの距離習得を行います。全泳法の泳法を習得します。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上
月替わり	●種別泳法習得及び、30分程度に泳法交代練習を行います。 目安距離 約800m前後
75m	●参加者の泳法を習得し、泳法の基礎習得を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1500m～300m
25m	●25m泳法(平泳ぎ)を習得し、1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1500m以上
初級25m	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上

らくらく水泳 (10歳以上を対象)

対象	曜日	時間	内容
水泳	月・木	12:30 ~ 13:30	●まずは泳ぐ楽しさや泳ぎの楽しさを伝える事を中心に、水泳の楽しさを伝える事を目的としています。
基本泳法	月・木	12:30 ~ 13:30	●泳法の基礎習得・泳法交代練習を目的としています。 目安距離 約200m～300m
25m	月・木	12:30 ~ 13:30	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上

上記のレッスンは、お申し込みが必要です。お申し込みは、お電話または、お申し込み用紙にてお申し込みください。

レッスン内容 (午前)

対象	曜日	時間	内容
75m	水	12:35 ~ 13:20	●75m(泳法) + 25m (泳法) (種別泳法) の事で、1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1500m以上
25m	水	10:00 ~ 10:20	●75m(泳法) + 25m (泳法) (種別泳法) の事で、1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上
25m	水	13:30 ~ 14:15	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上
25m	水	12:30 ~ 13:15	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上
25m	水	12:30 ~ 13:15	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上
BMS	水	10:30 ~ 11:30	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上
BMS	水	9:00 ~ 10:00	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上
25m	水	10:00 ~ 10:20	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上

レッスン内容 (午後)

対象	曜日	時間	内容
300m	月・金	21:00 ~ 21:30	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約300m以上
75m	水	20:50 ~ 21:35	●75m(泳法) + 25m (泳法) (種別泳法) の事で、1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1500m以上
BMS	水	20:00 ~ 21:15	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上
25m	水	20:45 ~ 21:30	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上
25m	水	20:45 ~ 21:30	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上

対象	曜日	時間	内容
25m	水	21:00 ~ 21:30	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上
25m	水	10:00 ~ 10:30	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上
BMS	水	20:15 ~ 21:30	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上
25m	水	16:00 ~ 17:30	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上
25m	水	19:45 ~ 20:45	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上

対象	曜日	時間	内容
25m	水	20:55 ~ 21:25	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上
25m	水	10:00 ~ 10:20	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上
25m	水	20:55 ~ 21:55	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上
25m	水	19:45 ~ 20:45	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上

対象	曜日	時間	内容
BMS	水	20:15 ~ 21:30	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上
25m	水	20:45 ~ 21:30	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上
25m	水	20:55 ~ 21:55	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上
25m	水	20:55 ~ 21:55	●泳法の基礎習得から、泳法交代練習を行います。1ヶ月程度に目標の目安を設け、2ヶ月程度に目標の目安を設けます。 目安距離 約1000m以上

スタジオエクササイズ タイムテーブル(2017年9月～)

★印 レッスン内容・担当コーチ・時間変更致しました！

	月	火	水	木	金	土	日								
9:00								9:00							
10:00	ラジオ体操 10:00～10:05	ラジオ体操 10:00～10:05	ラジオ体操 10:00～10:05	ラジオ体操 10:00～10:05	ラジオ体操 10:00～10:05	ラジオ体操 (河村) 10:00～10:20	ラジオ体操 10:00～10:05	10:00							
11:00	ヨガ (滝井) 10:15～11:15	ピラティス (藤井) 10:10～11:00	MAXマック (大井) 10:15～11:05	心とからだの リフレッシュヨガ (高野) 10:15～11:15	オリジナル45 (島田美代子) 10:15～11:00	エアロでシェイプ (香川) 10:30～11:20	ハタヨガ (畠中) 10:15～11:15	11:00							
	姿勢改善ショート レッスン(門林) 11:30～11:55	らくらくエアロ (中家) 11:05～11:50	健康体操 (加藤) 11:10～12:00	バレトン (佐伯) 11:30～12:30	アクティブヨガ (島田美代子) 11:05～11:50	肩凝り・腰痛 やわらげ教室 (濱出) 11:30～12:30	オリジナル50 (大井) 11:20～12:10	12:00							
12:00	ZUMBA (岡田) 12:00～12:45	ボディメイク(下半身) 12:00～12:20(門林)			ボディメイク(二の腕) 12:00～12:20(市川)			ボディメイク(お腹) 12:15～12:35							
13:00		肩凝り・腰痛 やわらげ教室 (門林) 12:30～13:30	パワーヨガ (岡田) 12:10～13:10		肩凝り・腰痛 やわらげ教室 (市川) 12:30～13:30		OS(コンディショニング ストレッチ) 12:40～13:10	13:00							
14:00	<h2>ジュニア 体操教室</h2>							14:00							
15:00								15:00							
16:00								16:00							
17:00								17:00							
18:00	<h2>ジュニア 体操教室</h2>							18:00							
19:00								★キッズダンス (MAMI) 18:15～19:15	★トランポリン教室 (市川) 18:15～19:15	6種目サーキット (市川) 18:30～19:20	★身体づくり教室 (樋口) 18:15～19:15			19:00	
20:00								★HIPHOP DANCE (大倉) 19:30～20:30		ストレッチヨガ (平島) 19:30～20:30	オリジナル50 (高橋光代) 19:30～20:20	キック ボクササイズ (高橋日土世) 19:20～20:20	レンタル スタジオ 19:00～21:00	営業時間外	20:00
21:00									かんたん筋トレチ 21:00～21:30	KaQiLa ～カキラ～ (ACKO) 20:40～21:40	かんたんヨガ (杉本) 20:30～21:20	肩凝り・腰痛 やわらげ教室 (門林) 20:30～21:20			
22:00	<h2>ジュニア 体操教室</h2>							22:00							
23:00								<h2>ジュニア 体操教室</h2>							23:00