

△▼ドルフィン放出フィットネスクラブ・アクアプログラム▼△

H30.4/1～

月		火		水		木		金		土		日	
10:00			幼稚園		保育園		保育園		幼稚園		10:30～11:30 流水		
11:00	11:00～12:00 流水		11:30～12:30 流水				保育園		11:30～12:30 流水		11:30～12:10 わかば		
12:00	12:00～12:40 すいすい平泳ぎ		ベビースイミング		12:00～12:40 どきどきクロール		12:00～12:40 わかば		ベビースイミング		12:15～13:00 アクアピクス		
13:00	13:00～13:40 健康ウォーキング		13:10～13:50 すいすい背泳ぎ		13:00～13:45 アクアピクス		13:15～14:00 アクアピクス		13:10～13:50 すいすいクロール		13:10～13:50 どきどきバタフライ		13:00～15:00 ファミリー ※お子様連れ の方は5・6 コースをご利用 下さい。
14:00	13:40～14:20 わかば		13:50～14:30 どきどき平泳ぎ		13:50～14:30 すいすいバタフライ		14:00～14:40 すいすい4泳法		13:50～14:30 どきどき背泳ぎ		13:50～14:30 すいすい4泳法		
15:00	<p>※ 月～土（休講日を除く）の15:00～19:00は、プールは利用出来ません。 選手は19:30まで4・5・6コースを使用します。</p> <p>フリースイミングを行う際はコース表示に従ってご利用下さい。(コース内は右側通行) 流水コースは有料です。火・水・木・金は幼稚園指導を行う為、利用コースに制限があります。</p>										15:00～15:45 アクアピクス		
19:00	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	日曜・休講日の運動施設のご利用は17:30迄となっております。 ファミリーコースは規則を確認の上、ご利用下さい。		
19:30													
20:00	19:40～20:20 どきどきクロール	19:40～20:25 アクアピクス	19:40～20:20 どきどき平泳ぎ	19:40～20:20 すいすい背泳ぎ	19:40～20:20 すいすい平泳ぎ	19:40～20:20 すいすい平泳ぎ	19:40～20:20 どきどきバタフライ	19:40～20:20 すいすい4泳法	19:40～20:20 健康ウォーキング				
20:00	20:20～21:00 わかば	20:25～21:05 わかば	20:20～21:05 アクアピクス	20:20～21:05 アクアピクス	20:20～21:00 どきどき背泳ぎ	20:20～21:00 どきどき背泳ぎ	20:20～21:05 アクアピクス	20:20～21:05 アクアピクス	20:20～21:00 わかば	20:20～21:00 すいすいクロール			
21:00	20:20～21:00 わかば	20:25～21:05 わかば	20:20～21:05 アクアピクス	20:20～21:05 アクアピクス	20:20～21:00 どきどき背泳ぎ	20:20～21:00 どきどき背泳ぎ	20:20～21:05 アクアピクス	20:20～21:05 アクアピクス	20:20～21:00 わかば	20:20～21:00 すいすいクロール			
21:30													

- ◇健康ウォーキング 水中歩行を中心とした軽めのレッスンです。
 - ☆わかば 伏し浮きやキックなど水泳の基礎を練習します。
 - ☆どきどきレッスン 各泳法を基礎から指導を行います。
 - すいすいレッスン 各泳法の上達を目標とし、指導を行います。
 - すいすい4泳法 4泳法を身に付け泳力を伸ばしていきたい方に最適です。
 - ◇アクアピクス 水の特性を利用してリズムに合わせて運動します。
- ☆マークのレッスンは3ヶ月間、計12回も練習で最終目標を設定し徐々にレベルアップを図ります。