

フィットネスプラザプールプログラム

2012年4月より担当コーチに一部変更がございます

平成24年4月～

曜日	9:00	9:30	10:00	10:30	11:00	11:30	12:00	12:30	13:00
月曜日	新館フィットネスプール	爽やかに目覚まし運動【戸叶】 9:20～9:50	アクアフィットネス 10:30～11:30						
火曜日	新館フィットネスプール	爽やかに目覚まし運動【坂田】 9:20～9:50	本館スイミングプール	モーニングプログラム ＜A＞【人見】 10:15～ ＜B＞【七呂】＜D＞【服部】 ＜E＞【櫻井】＜F＞【加々美】	水中運動【東海林】 11:30～12:15	シンクロスイミング 11:30～13:00	アクアフィットネス 11:30～12:15 ※本館プールでのアクアフィットネスにレギュラー会員様はご参加できません		
水曜日	新館フィットネスプール	爽やかに目覚まし運動【坂田】 9:20～9:50	本館スイミングプール	モーニングプログラム ＜A＞【永井】 10:15～ ＜B＞【蝶野】＜C＞【服部】 ＜D＞【中村】＜E＞【七呂】					
木曜日	新館フィットネスプール	爽やかに目覚まし運動【坂田】 9:20～9:50	本館スイミングプール	モーニングプログラム ＜A＞【蝶野】 10:15～ ＜B＞【永井】＜D＞【井上】 ＜E＞【七呂】＜F＞【中村】	水中運動【蝶野】 11:30～12:15	シンクロスイミング 11:30～13:00			
金曜日	新館フィットネスプール	爽やかに目覚まし運動【坂田】 9:20～9:50	本館スイミングプール	モーニングプログラム ＜B＞【蝶野】 10:15～ ＜C＞【後藤】＜D＞【加藤】 ＜E＞【七呂】＜F＞【西条】	水中歩行【坂田】 11:30～12:15				
土曜日	新館フィットネスプール	本館スイミングプール	アクアフィットネス 10:30～11:30				スイムレッスン 基礎～初級【人見】 12:00～13:00	スイムレッスン 中級【永井】 12:00～13:00	スイムレッスン 上級【加々美】 11:45～13:00
日曜・祝日	新館フィットネスプール	本館スイミングプール	アクアフィットネス 10:30～11:30				スイムレッスン 中級【人見】 12:00～13:00	スイムレッスン 上級【七呂】 11:45～13:00	スイムレッスン マスターズ【櫻井】 11:45～13:15

曜日	17:00	17:30	18:00	18:30	19:00	19:30	20:00	20:30	21:00	21:30	22:00	22:30
月曜日	新館フィットネスプール	本館スイミングプール	アクアフィットネス30 18:30～18:30	スイムレッスン 初級【永井】 18:45～19:45	スイムレッスン 中級【加々美】 19:15～20:15	マイペーススイム【永井】 20:15～21:15						
火曜日	新館フィットネスプール	本館スイミングプール	新館フィットネスプール	スイムレッスン 初級【永井】 18:30～19:30	スイムレッスン 中級【永井】 19:45～20:45	スイムレッスン マスターズ【西条・久我】 20:30～21:45	アクアフィットネス30 18:30～18:30	スイムレッスン 初級【七呂】 19:00～20:00	スイムレッスン 中級～上級【加々美】 19:15～20:15	スイムレッスン マスターズ【七呂・久我】 20:15～21:45		
水曜日	新館フィットネスプール	本館スイミングプール	新館フィットネスプール	スイムレッスン 初級【七呂】 19:00～20:00	スイムレッスン 中級～上級【加々美】 19:15～20:15	スイムレッスン マスターズ【七呂・久我】 20:15～21:45	アクアフィットネス30 18:30～18:30	スイムレッスン 初級【東海林】 18:30～19:30	スイムレッスン 中級～上級【人見】 19:15～20:15	スイムレッスン マスターズ【服部・久我】 20:15～21:45		
木曜日	新館フィットネスプール	本館スイミングプール	新館フィットネスプール	スイムレッスン 初級【七呂】 19:00～20:00	スイムレッスン 中級～上級【人見】 19:15～20:15	スイムレッスン マスターズ【服部・久我】 20:15～21:45	新館フィットネスプール	スイムレッスン 初級【東海林】 18:30～19:30	スイムレッスン 中級～上級【七呂】 19:15～20:15	スイムレッスン マスターズ【櫻井】 20:30～21:45		
金曜日	新館フィットネスプール	本館スイミングプール	新館フィットネスプール	スイムレッスン 初級【東海林】 18:30～19:30	スイムレッスン 中級【東海林】 19:45～20:45	スイムレッスン マスターズ【櫻井】 20:30～21:45	新館フィットネスプール	スイムレッスン 初級【東海林】 18:30～19:30	スイムレッスン 中級【七呂】 19:15～20:30	スイムレッスン マスターズ【櫻井】 20:30～21:45		
土曜日				長水路A(50m)【中級～上級者】 19:00～20:15	長水路B(50m)【初級～中級者】 19:00～20:00							

各クラス練習距離の目安

モーニングプログラム 練習距離の目安

- ＜A＞基礎(60分)300m前後
- ＜B＞初級(60分)600m前後
- ＜C＞泳法・修正(60分)900～1000m
- ＜D＞中級(75分)1200m前後
- ＜E＞上級(90分)1600m前後
- ＜F＞マスターズ(90分)2000～2500m

土曜日/日曜・祝日 《スイムレッスン》

- ◆ 基礎～初級(60分)300m前後
- ◆ 中級(60分)1000m前後
- ◆ 上級(75分)1500～2000m
- ◆ マスターズ(90分)2500～3500m

各クラス練習距離の目安

イブニングプログラム 《スイムレッスン》 練習距離の目安

- ◆ マイペーススイム(60分)1000～2000m前後
- ◆ 初級(60分)300m前後
- ◆ 中級(60分)600m前後
- ◆ 中級～上級(60分)1000m前後
- ◆ 上級(75分)1500～2000m
- ◆ マスターズ(75～90分)2500～3500m前後
- ◆ 長水路 A(75分)1500m前後
- ◆ 長水路 B(60分)1000m前後

★新館フィットネスプール:モーニングプログラムの「爽やかに目覚まし運動」「アクアフィットネス」は、マスター/スチューデント/レギュラーの会員様が受講できます。

★イブニングプログラムの「アクアフィットネス 30」は、マスター/スチューデント/レギュラー/ナイトレギュラーの会員様が受講できます。

◆ 営業時間 ◆

平日・土曜日 / 9:00～22:00 (22:30閉館)
日曜日・祝日 / 9:00～18:00 (18:30閉館)

★スイミングプラザ休館日は新館・本館共にプールプログラムはございません。
★競技会及び行事等によりプログラムを変更する場合がございます。予めご了承下さい。