

フィットネスプラザプールプログラム

2019年9月より工事期間中専用の
プールプログラムとさせていただきます

2020年4月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
		8:00	8:00	
		8:30	8:30	
		9:00	9:00	
中級 (安藤) 9:00~10:00	基礎初級 (加藤) 9:00~9:45	基礎初級 (蝶野) 9:00~9:45	基礎初級 (立川) 9:00~9:45	上級 (久我) 9:00~10:00
	中級 (蝶野) 9:45~10:45		中級 (澤田) 9:45~10:45	テクニック (井出) 10:00~11:00
上級 (久我) 10:45~11:45	テクニック (安藤) 10:45~11:45	上級 (立川) 10:45~11:45	テクニック (大崎) 10:45~11:45	マスターズ (大崎) 11:00~12:15
マスターズ (井出) 11:45~13:00	シンクロ 11:45~13:00	マスターズ (七呂) 11:45~13:00	シンクロ 11:45~13:00	
		12:00	12:00	
		12:30	12:30	
		13:00	13:00	
		13:30	13:30	
		14:00	14:00	

マスター《朝》会員

※シンクロは「シンクロ
会員」様のみ参加可能

マスター《朝》会員

※シンクロは「シンクロ
会員」様のみ参加可能

<p>東京都知事発表の要請を受け、当面の間営業時間を短縮いたします これに伴い、夜のプールプログラムを休講とさせていただきます</p>				
月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日

マスター
《夜》会員

マスター
《夜》会員

☆スイミングプラザ休館日はプールプログラムはございません。

☆フィットネスプラザプールプログラムは変更される場合がございます。

☆東京都知事発表の自粛要請を受け、当面の間営業時間を短縮致します。これに伴い、夜のプールプログラムを休講とさせていただきます。

☆『シンクロ』プログラムはシンクロ会員様のみご参加いただけます。

☆シンクロ会員様は『シンクロ』以外のプログラムを受講できません。

☆東京都知事発表の自粛要請を受け、当面の間営業時間を短縮致します。これに伴い、夜のプールプログラムを休講とさせていただきます。

マスター《朝》会員プログラム

フィットネスプラザプールプログラム

2020年4月～

マスター《朝》会員様のみご参加いただけます

基礎初級	45分	★	200～400m	15mでの反復練習を中心に、4種目の泳法を確認・習得していきます。その日練習したい種目をご自身で決めていただくことができます。体力に自信のない方、泳ぎをゆっくり覚えていきたい方などにお勧めのクラスです。
中級	60分	★★	500～700m	25mでの反復練習を中心に、4種目の泳法向上・健康増進を目指します。コーチのメニューに沿って練習を進めていきます。泳法を学びつつ、持久力系の練習などもこのクラスから導入していきます。
上級	60分	★★★	800～1000m	生涯水泳を目的とし、マスターズ大会などにも出場を目指す方にお勧めのクラスです。コーチのメニューに沿って練習を進めていきます。泳法のワンポイントアドバイスを受けながら、より泳力を高めていきたい方に向けたクラスになります。
テクニック	60分	★★★	500～700m	各クラスで行われるドリル練習を中心に練習し、泳法改善に特化したクラスとなります。練習量は少ないクラスですが、練習内容により難易度が上がる日もあります。
マスターズ	75分	★★★	1300～1800m	4種目のハイレベルなテクニックをマスターするクラスになります。コーチのメニューに沿って練習を進めていきます。マスターズ大会にてベスト記録更新、上位入賞を目指す方や、学生時代に水泳経験がある方にお勧めです。

シンクロ会員プログラム

シンクロ会員様のみご参加いただけます

シンクロ	75分	『シンクロ会員』様のみご参加いただけるプログラムです。		
-------------	-----	-----------------------------	--	--