

フィットネスプラザプールプログラム

2018年12月より水曜日のモーニングプログラムに一部担当コーチの変更がございます

平成30年12月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜・祝日
9:00 新館フィットネスプール	9:00 新館フィットネスプール	9:00 新館フィットネスプール	9:00 新館フィットネスプール	9:00 新館フィットネスプール	9:00 新館フィットネスプール	9:00 新館フィットネスプール
9:30 爽やか目覚まし運動 9:20～9:50	9:30 爽やか目覚まし運動 9:20～9:50	9:30 爽やか目覚まし運動 9:20～9:50	9:30 爽やか目覚まし運動 9:20～9:50	9:30 爽やか目覚まし運動 9:20～9:50	9:30 本館スイミングプール	9:30 本館スイミングプール
10:00 アクアフィットネス 10:00～10:40	10:00 モーニングプログラム 《基》(飛知和)《初》(藤原)《中》(安藤)《上》(上田)《マ》(服部) 10:15～11:15	10:00 モーニングプログラム 《基》(蝶野)《初》(中村)《中》(上田)《上》(藤原)《マ》(七呂) 10:15～11:15	10:00 モーニングプログラム 《基》(永井)《初》(蝶野)《中》(服部)《上》(井出)《マ》(中村) 10:15～11:15	10:00 モーニングプログラム 《基》(蝶野)《初》(安藤)《中》(七呂)《上》(永井)《マ》(山本) 10:15～11:15	10:00 アクアフィットネス 10:00～10:40	10:00 アクアフィットネス 10:00～10:40
11:30 水中運動 【藤原】 11:30～12:15	11:30 水中歩行 【蝶野】 11:30～12:15	11:30 水中歩行 【蝶野】 11:30～12:15	11:30 水中運動 【堀口】 11:30～12:15	11:30 水中歩行 【安藤】 11:30～12:15	11:30 スイムレッスン 中級 【蝶野】 12:00～13:00	11:30 スイムレッスン 中級 【蝶野】 12:00～13:00
	12:00 シンクロスイミング 11:30～13:00		12:00 シンクロスイミング 11:30～13:00		12:00 スイムレッスン 上級 【加々美】 11:45～13:00	12:00 スイムレッスン 上級 【大崎】 11:45～13:00
					12:00 スイムレッスン マスターズ 【大崎】 11:45～13:15	12:00 スイムレッスン マスターズ 【加々美】 11:45～13:15

※火曜日～金曜日の「爽やか目覚まし運動」は祝日・プールプログラムお休みの日は休講になります。(月曜日は除く)
※アクアフィットネスは別紙予定表をご覧ください。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
17:00 新館フィットネスプール	17:00 新館フィットネスプール	17:00 新館フィットネスプール	17:00 新館フィットネスプール	17:00 新館フィットネスプール	17:00 新館フィットネスプール
17:30 本館スイミングプール	17:30 本館スイミングプール	17:30 本館スイミングプール	17:30 本館スイミングプール	17:30 本館スイミングプール	17:30 本館スイミングプール
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:30 スイムレッスン 初級 【蝶野】 19:00～20:00	19:30 スイムレッスン 中級 【加藤】 19:00～20:00	19:30 スイムレッスン 初級 【安藤】 19:00～20:00	19:30 スイムレッスン 中級 【藤原】 19:00～20:00	19:30 スイムレッスン 初級 【上田】 19:00～20:00	19:30
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30

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

- 《基》基礎 (60分) 300m前後
- 《初》初級 (60分) 600m前後
- 《中》中級 (75分) 800m前後
- 《上》上級 (90分) 1500m前後
- 《マ》マスターズ (90分) 2000～2500m

土曜日/日曜・祝日 《スイムレッスン》

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

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) 800m前後
- ◆ 中～上級 (75分) 1000m前後
- ◆ 上級 (75分) 1200m前後
- ◆ 上級～マスターズ (75分) 1600～2400m前後

★新館フィットネスプール:モーニングプログラムの「爽やか目覚まし運動」「アクアフィットネス」は、レギュラーの会員様も受講できます。

◆ 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。

