

# 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						
9:30 爽やかに目覚まし運動 9:20～9:50						
10:00 アクアフィットネス 10:00～10:40						
10:30 モーニングプログラム						
11:00 《基》【飛知和】 《初》【藤原】	11:00 《基》【藤野】 《初》【中村】	11:00 《基》【藤野】 《初》【中村】	11:00 《基》【永井】 《初》【蝶野】	11:00 《基》【蝶野】 《初》【安藤】	11:00 《基》【蝶野】 《初》【安藤】	11:00 《基》【蝶野】 《初》【安藤】
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 水中歩行 【安藤】 11:30～12:15	11:30 水中歩行 【安藤】 11:30～12:15
12:00 シンクロスイミング 11:30～13:00						
12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30	12:30
13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00	13:00

※火曜日～金曜日の「爽やかに目覚まし運動」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 スイムレッスン 初級 【蝶野】 19:00～20:00	19:00 スイムレッスン 中級 【加藤】 19:00～20:00	19:00 スイムレッスン 初級 【安藤】 19:00～20:00	19:00 スイムレッスン 中級 【藤原】 19:00～20:00	19:00 スイムレッスン 初級 【上田】 19:00～20:00	19:00
19:30 スイムレッスン 中級 【永井】 19:15～20:15	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:30 マイペーススイム 【加藤】 20:15～21:15	20:30 スイムレッスン 上級 【井出】 20:15～21:30	20:30 スイムレッスン 中～上級 【立川】 20:15～21:30	20:30 スイムレッスン 上級 【加藤】 20:15～21:30	20:30 スイムレッスン 中～上級 【立川】 20:15～21:30	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「爽やかに目覚まし運動」「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。