

フィットネスプラザプールプログラム 2017年9月4日より 担当コーチに一部変更がございます

平成 29年 9月 1日～

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 アクアショート① 9:30～10:00	9:30 祝日のアクアフィットネスは別紙予定表をご参照ください。
10:00 アクアフィットネス 10:00～10:40	10:00 本館スイミングプール	10:00 本館スイミングプール	10:00 本館スイミングプール	10:00 本館スイミングプール	10:00 本館スイミングプール	10:00 本館スイミングプール
	10:30 モーニングプログラム 《基》【後藤】 10:15～ 《初》【菅野】 《中》【藤原】 《上》【大崎】 《マ》【服部】	10:30 モーニングプログラム 《基》【菅野】 10:15～ 《初》【蝶野】 《中》【藤原】 《上》【久我】 《マ》【七呂】	10:30 モーニングプログラム 《基》【菅野】 10:15～ 《初》【蝶野】 《中》【荻野】 《上》【井出】 《マ》【山本】	10:30 モーニングプログラム 《基》【荻野】 10:15～ 《初》【永井】 《中》【中村】 《上》【服部】 《マ》【加々美】	10:30 アクアショート② 10:05～10:35	10:30 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【菅野】 11:30～12:15	11:30 水中運動【蝶野】 11:30～12:15	11:30 水中歩行【永井】 11:30～12:15	11:30	11:30
	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 中級【蝶野】 12:00～13:00	12:00 スイムレッスン 中級【蝶野】 12:00～13:00
					12:30 スイムレッスン 上級【加々美】 11:45～13:00	12:30 スイムレッスン 上級【大崎】 11:45～13:00
					13:00	13:00 スイムレッスン マスターズ【大崎】 11:45～13:15
						13:00 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
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 初級【加藤】 19:00～20:00	19:00 スイムレッスン 中級【荻野】 19:00～20:00	19:00 スイムレッスン 中級【堀口】 19:00～20:00	19:00 スイムレッスン 中級【蝶野】 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 スイムレッスン 上級【七呂】 19:15～20:30	19:30 スイムレッスン 初級【後藤】 19:00～20:00	19:30 スイムレッスン 初級【七呂】 19:00～20:00	19:30 スイムレッスン 初級【藤原】 19:00～20:00	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 中級【山本】 20:15～21:15	20:30 スイムレッスン 上級【加々美】 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 上級【井出】 20:15～21:30	20:30
	21:00 スイムレッスン 上級～マスターズ【井出】 20:30～21:45	21:00 スイムレッスン 上級～マスターズ【加藤】 20:45～22:00	21:00 スイムレッスン 上級～マスターズ【七呂】 20:45～22:00	21:00 スイムレッスン 上級～マスターズ【山本】 20:45～22:00	21:00
	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30
	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
	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) 1000m前後
- 《上》上級 (90分) 1600m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) 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
- ◆ 上級 (75分) 1200m前後
- ◆ 上級～マスターズ (75分) 2000～3500m前後

◆ 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)

☆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(アクアショート)」は、レギュラーの会員様も受講できます。

☆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。