

# フィットネスプラザプールプログラム

2018年9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9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	新館フィットネスプール	新館フィットネスプール	新館フィットネスプール	新館フィットネスプール	新館フィットネスプール	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	爽やか目覚まし運動 9:20～9:50	爽やか目覚まし運動 9:20～9:50	爽やか目覚まし運動 9:20～9:50	爽やか目覚まし運動 9:20～9:50	爽やか目覚まし運動 9:20～9:50	爽やか目覚まし運動 9:20～9:50
10:00	アクアフィットネス 10:00～10:40	アクアフィットネス 10:00～10:40	アクアフィットネス 10:00～10:40	アクアフィットネス 10:00～10:40	アクアフィットネス 10:00～10:40	アクアフィットネス 10:00～10:40	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 《基》【後藤】 《初》【藤原】	モーニングプログラム 《中》【安藤】 《上》【上田】 《マ》【服部】	モーニングプログラム 《基》【蝶野】 《初》【安藤】 《中》【上田】 《上》【藤原】 《マ》【七呂】	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】	モーニングプログラム 《基》【蝶野】 《初》【七呂】 《中》【安藤】 《上》【永井】 《マ》【山本】	モーニングプログラム 《基》【蝶野】 《初》【七呂】 《中》【安藤】 《上》【永井】 《マ》【山本】	モーニングプログラム 《基》【蝶野】 《初》【七呂】 《中》【安藤】 《上》【永井】 《マ》【山本】
11:00							
11:30	水中運動 【藤原】 11:30～12:15	水中運動 【藤原】 11:30～12:15	水中歩行 【安藤】 11:30～12:15	水中運動 【堀口】 11:30～12:15	水中歩行 【蝶野】 11:30～12:15	水中歩行 【蝶野】 11:30～12:15	水中歩行 【蝶野】 11:30～12:15
12:00		シンクロスイミング 11:30～13:00		シンクロスイミング 11:30～13:00		スイムレッスン 中級 【蝶野】 12:00～13:00	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	スイムレッスン 上級 【大崎】 11:45～13:00
13:00						スイムレッスン マスターズ 【大崎】 11:45～13:15	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	新館フィットネスプール	新館フィットネスプール	新館フィットネスプール	新館フィットネスプール	新館フィットネスプール
17:30						
18:00						
18:30						
19:00	スイムレッスン 初級 【蝶野】 19:00～20:00	スイムレッスン 中級 【加藤】 19:00～20:00	スイムレッスン 初級 【後藤】 19:00～20:00	スイムレッスン 中級 【藤原】 19:00～20:00	スイムレッスン 初級 【上田】 19:00～20:00	マイペーススイム 【七呂】 18:30～19:30
19:30	スイムレッスン 中級 【永井】 19:15～20:15					
20:00	マイペーススイム 【加藤】 20:15～21:15	スイムレッスン 上級 【井出】 20:15～21:30	スイムレッスン 中～上級 【立川】 20:15～21:30	スイムレッスン 上級 【加藤】 20:15～21:30	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～マスターズ 【山本】 20:45～22:00	スイムレッスン 中～上級 【立川】 20:15～21:30	スイムレッスン 上級～マスターズ 【七呂】 20:45～22:00	スイムレッスン 中～上級 【立川】 20:15～21:30	
21:00			スイムレッスン 上級～マスターズ 【加藤】 20:45～22:00		スイムレッスン 上級～マスターズ 【井出】 20:45～22:00	
21:30						
22:00						
22:30						

☆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。

## 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