

朝活アクアコースプログラムの紹介

月							火							水									
9:00	サブプール	1	2	3	4	5	6	9:00	サブプール	1	2	3	4	5	6	9:00	サブプール	1	2	3	4	5	6
	水中体操 (肩)	水中 ウォーキング (浮き棒)			背泳ぎ +α				水中体操 (腰)	水中 ウォーキング			クロール +α				水中 美容体操	水中 ウォーキング			背泳ぎ +α		
9:30	フリー	フ リ ー	クロール +α		平泳ぎ				フリー	フリー			四泳法	リズム			フリー	フ リ ー	クロール +α	バタフライ			
10:00																							

木							金								
9:00	サブプール	1	2	3	4	5	6	9:00	サブプール	1	2	3	4	5	6
	水中体操 (肩)	水中 ウォーキング			平泳ぎ バタフライ				水中体操 (腰)	水中 ウォーキング			クロール +α		
9:30	フリー	フリー			クロール 背泳ぎ				フリー	フリー			背泳ぎ +α		
10:00															

【プログラムのご案内】

○水中体操
関節痛の予防や改善を目的とした水中体操です。

○フリー
フリースイミングをお楽しみください。
※サブプールはウォーキングがメインとなります。

○水中ウォーキング
正しい姿勢で水の中を歩きます。

○水中美容体操
体のコンディションを整える体操です。泳ぎの習得に役立ちます。

※平泳ぎ・バタフライのクラスはクロール・背泳ぎが25m完泳出来る方に限らせて頂きます。

※泳げない方でも、水中体操・水中美容体操・水中ウォーキング・背泳ぎ・クロール

レッスンに参加いただけます。

※+αは、その日の参加者によって、種目を変えて練習することがございます。

※担当コーチは、館内に掲示してある「成人水泳 担当コーチ表」でご確認下さい。

※子供の水泳教室開催の際は、レーン変更や10時～15時に振替えて

ご利用頂く場合がございます。

【プログラムのご案内】

- 水中体操
関節痛の予防や改善を目的とした水中体操です。
- フリー
フリースイミングをお楽しみください。
※サブプールはウォーキングがメインとなります。
- 水中ウォーキング
正しい姿勢で水の中を歩きます。
- 水中美容体操
体のコンディションを整える体操です。泳ぎの習得に役立ちます。
- フリーウォーキング
歩く方専用開放します。
- クロール
うつ伏せでの浮き身からキック動作・手の動作・呼吸の習得など、クロールの完成を目指すクラスです。
- 背泳ぎ
仰向けの姿勢でキック・手の動作を習得して背泳ぎの完成を目指すクラスです。
- 平泳ぎ
平泳ぎのキック・手の動作・呼吸のタイミングなど平泳ぎの完成を目指すクラスです。
- バタフライ
バタフライのキック・手の動作・呼吸のタイミングなどバタフライの完成を目指すクラスです。