

# プールプログラムスケジュール

(2017年9月2日現在)

## 水中プログラム

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	クラス紹介	
		おはよう水中体操					
	水中ストレッチ 12:00～12:20 芦野里紗	9:30～9:50 青木礼美	アクアビクス 12:30～13:15 青木礼美	水中ストレッチ 12:00～12:20 芦野里紗	水中W&ジョギング 12:30～13:00 芦野里紗	アクアビクス	水中エアロビクスです。音楽にあわせて楽しく有酸素運動をしましょう。
アクアビクス 12:30～13:15 柳沼未亜	アクアプログラム 13:00～13:45 青木礼美			アクアプログラム 13:00～13:45 高橋知佳		アクアプログラム	アクアビクスとヌードル(浮き棒)を組み合わせた水中プログラム。
						水中ウォーキング	浮力を利用して関節に負担をかけずに水中を楽しく歩きましょう。
						水中ストレッチ	プール内で行う簡単なストレッチです。
水中W&ジョギング 15:00～15:30 芦野里紗	水中W&ヌードル 15:00～15:30 杉川真人			水中健美操 15:00～15:40 高野里香		ワンポイントスイム	毎回テーマを決めて行う泳ぎ方のワンポイントアドバイス。ステップアップしたい方におすすめです。
						水中体操 水中健美体操	水中で無理なく行う健康体操です。泳げない方、体力に自信のない方にもおすすめです。
	アクアビクス 20:00～20:45 青木礼美			ワンポイントスイム 19:30～20:00 青木礼美			

## らくらくスイム

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	クラス紹介	
	12:00～13:30			12:00～13:30		らくらくスイム	マスク・フィン・スノーケルが使える一般開放コースです。