ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB プール　タイムテーブル・プログラム　2017.10~

	火		水		木		金		土		日	
	25m	18m	25m	18m	25m	18m	25m	18m	25m	18m	25m	18m
9:00												
9:30	4泳法習得⑤ （野村）9:30~		4泳法習得⑤ （金子）9:30~		4泳法習得⑤ （金子）9:30~		4泳法習得⑤ （橋本）9:30~		鰹 ③・④・⑤ （前田）9:30~			
10:00	スイムマスター ③・④・⑤ （前田）10:00~	4泳法習得 （金子）10:15~			鰹 ③・④・⑤ （前田）10:00~	WSR （金子）10:15~			4泳法習得⑤ （小澤）10:15~		スイムマスター ③・④・⑤ 油井10:30~	
10:30	ベビー ①・②・③ 10:45~		ベビー ①・②・③ 10:45~	アクア （平岡） 10:45~	ベビー ①・②・③ 10:45~				ベビー ①・② 10:45~	タートル （橋本）10:45~	4泳法習得 油井11:15~	
11:00						アクア （高島） 11:30~		アクア （川口） 11:45~	AT③④⑤ 小澤 11:45~			さいしょ(予約制) 12:00~
11:30			4泳法習得⑤ （金子）12:00~							さいしょ(予約制) 12:30~	キッズレッスンの為 全レーン利用不可 12:00~14:30	
12:00	鰹 ③・④・⑤ （金子）12:30~	アクア （川口） 12:30~	スイムマスター ③・④・⑤ （野村）12:45~		マスターズ ③・④・⑤ （野口） 13:00~		鮪 ③・④・⑤ （橋本） 12:30~		4泳法習得⑤ (野村)13:00~			
12:30		さいしょ(予約制) （金子）13:30~	4泳法習得⑤ （野村）13:30~					4泳法習得 （橋本）13:30~				
13:00	タートル① （高松）14:00~				タートル① （高松）14:00~		ベビー ①・② 14:00~				ディスタンス ③・④・⑤ 油井14:30~	
13:30												
14:00									キッズレッスンの為 全コース利用不可 13:45~21:15 レーン利用不可		キッズレッスンの為 全レーン利用不可 16:30~18:30	
14:30												
15:00												
15:30												
16:00												
16:30												
17:00												
17:30	キッズレッスンの為 全レーン利用不可 14:45~21:00 21:00~21:15① ②③レーン利用不可	キッズレッスンの為 利用不可 17:30~19:00	キッズレッスンの為 全レーン利用不可 14:45~21:00 21:00~21:15① ②③レーン利用不可	キッズレッスンの為 利用不可 17:30~19:00	キッズレッスンの為 全レーン利用不可 14:45~21:00 21:00~21:15① ②③レーン利用不可	キッズレッスンの為 利用不可 17:30~19:00	キッズレッスンの為 全レーン利用不可 14:45~21:00 21:00~21:15① ②③レーン利用不可	キッズレッスンの為 利用不可 17:30~19:00				
18:00												
18:30												
19:00												
19:30												
20:00												
20:30												
21:00												
21:30	マスターズ （橋本）④・⑤ 21:15~		鮪 （椎名）④・⑤ 21:15~		鰹 （椎名）④・⑤ 21:15~		スイムマスター （小澤）④・⑤ 21:15~					
22:00												
22:30												

*レッスン名/レーン/担当名/開始時間となります。都合により代行となる場合がございます。又、短期教室等で時間変更・休講となる場合がございますので掲示板にてご確認ください。

アクアは時間10分前よりロープを外すなど準備がございます。ご了承ください。

ARENA TSUKIMINO SPORTS CLUB ☆プールレッスン内容のご案内☆ 2015.4.1~

	レッスン名		時間	レベル	レッスン内容
無料レッスン	泳法習得	さいしょのプール	30分	☆	始めてプールに入る方のクラス。ゴーグルの使用法・潜る・浮く・呼吸法・進むことの基礎を学びます。予約制 ＊予約はレッスン前日まで。キャンセル料は発生しません。お気軽にお申込み下さい
		クロール	30分	☆☆	クロール入門クラス。手足の動き、呼吸動作を学び、25m完泳を目指しましょう！
		背泳ぎ	30分	☆☆	背泳ぎ入門クラス。手足の動き、呼吸動作を学び、25m完泳を目指しましょう！
		平泳ぎ	30分	☆☆	平泳ぎ入門クラス。手足の動き、呼吸動作を学び、25m完泳を目指しましょう！
		バタフライ	30分	☆☆	バタフライ入門クラス。手足の動き、呼吸動作を学び、25m完泳を目指しましょう！
		スイムマスター	45分	☆☆☆	入門クラスの次のクラス。スキルの向上を目指し、50m完泳を目指しましょう！
	泳力向上	鰹	45分	✪✪✪	4泳法習得者対象クラス。 4泳法を使いのんびり泳ぎ続け持久力向上を目指しましょう！
		鮪	60分	✪✪✪✪	4泳法習得者対象クラス。 クロールを中心に一定のペースで泳ぎ続け持久力向上を目指しましょう！
		ＡＴ	45分	✪✪✪✪✪	アリーナＮｏ１のハードワーク スペシャルクラス。スピード持久力向上を目指しましょう！
		マスターズ	60分	✪✪✪✪✪	マスターズ登録者優先のクラス。 大会に向けての競技的なトレーニングで自己ベストを目指しましょう！ ＊大会参加者受付中 （担当：橋本）
		ディスタンス	60分	✪✪✪✪	プールでのマラソンクラス。長い距離を続けて泳ぎましょう！目指せドーバ海峡！
	水中運動	タートル	30分	☆	海亀（タートル）のように手も使いのんびり水中歩行クラス。泳げない方・膝・腰の弱い方はお気軽にどうぞ。
		ＷＳＲ	30分	☆☆	水中歩行・スイミング・水中ランニングの有酸素サーキットトレーニング！
		アクアエクササイズ	45分	☆～☆☆☆	音楽に合わせ楽しくカラダを動かし、脂肪燃焼！スタジオよりも膝・腰に負担が少なく運動効果は期待できます！
有料	プライベートレッスン		30分		マンツーマンから最大4名までを指導いたします。指導者・時間・内容をお伝えください。きめ細かい指導でご要望にお答えします。
	スイマーズ体幹トレーニング・ストレッチ・筋膜リリースレッス		30分		マンツーマンから最大4名までを指導いたします。指導者・時間・内容をお伝えください。きめ細かい指導でご要望にお答えします。 陸上で速くなろう！

＊プールに入る前には、必ず血圧測定し、準備運動を行ってください。（体調確認・管理） 体調不良時は決して無理をせずにご退水ください。