

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

2018年6月



	火		水		木		金		土		日				
	25m	18m	25m	18m	25m	18m	25m	18m	25m	18m	25m	18m			
9:00													9:00		
9:30	<b>スイマスター</b> ④・⑤ (前田) 9:30~	4泳法習得⑤ (野村) 9:30~	4泳法習得⑤ (金子) 9:30~		<b>鯉</b> ④・⑤ (前田) 9:30~	4泳法習得⑤ (金子) 9:30~	4泳法習得⑤ (橋本) 9:30~		<b>鯉</b> ③・④・⑤ (前田) 9:30~				9:30		
10:00													10:00		
10:30	ベビー①②③ 10:00~11:00				ベビー①②③ 10:00~11:00				4泳法習得⑤ (小澤) 10:15~			<b>スイマスター</b> ③・④・⑤	10:30		
11:00	北大和小学校 10:45~12:15		ベビー ①・②・③ 10:45~	<b>アクア</b> (平岡) 10:45~	北大和小学校 10:45~12:15		北大和小学校 10:45~12:15		ベビー ①・② 10:45~	<b>タートル</b> (橋本) 10:45~	<b>スイマスター</b> ③・④・⑤ 油井10:30~		11:00		
11:30													4泳法習得 油井11:15~		11:30
12:00				4泳法習得⑤ (金子) 12:00~				<b>アクア(高島)</b> 12:00~12:30		<b>アクア</b> (川口) 12:00~	<b>AT③④⑤</b> 小澤 11:45~				さいしよ(予約制) 12:00~
12:30	<b>鯉</b> ③・④・⑤ (金子) 12:30~	<b>アクア</b> (川口) 12:30~	<b>スイマスター</b> ③・④・⑤ (野村) 12:45~				<b>鯨</b> ③・④・⑤ (橋本) 12:45~				さいしよ(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		12:30	
13:00			4泳法習得⑤ (野村) 13:30~		<b>マスターズ</b> ③・④・⑤ (野口) 13:00~									13:00	
13:30		さいしよ(予約制) (金子) 13:30~	4泳法習得⑤ (野村) 13:30~											13:30	
14:00	<b>タートル①</b> (高松) 14:00~				<b>タートル①</b> (高松) 14:00~		ベビー ①・② 14:00~							14:00	
14:30												<b>ディスタンス</b> ③・④・⑤ 油井14:30~	14:30		
15:00													15:00		
15:30													15:30		
16:00													16:00		
16:30													16:30		
17:00													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	キッズレッスンの為 全レーン利用不可 14:45~21:00	キッズレッスンの為 全レーン利用不可 14:45~21:00	キッズレッスンの為 全レーン利用不可 14:45~21:00	キッズレッスンの為 全レーン利用不可 14:45~21:00	キッズレッスンの為 全レーン利用不可 14:45~21:00	キッズレッスンの為 全レーン利用不可 14:45~21:00	キッズレッスンの為 全レーン利用不可 14:45~21:00	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利用不可 17:00~18:00	キッズレッスンの為 全レーン利用不可 16:30~18:30		17:30		
18:00		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 利用不可 17:30~19:00	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 利用不可 17:30~19:00	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 利用不可 17:30~19:00	キッズレッスンの為 利用不可 17:30~19:00					18:00		
18:30	21:00~21:15④ ②③レーン利用不可		21:00~21:15① ②③レーン利用不可		21:00~21:15① ②③レーン利用不可		21:00~21:15① ②③レーン利用不可						18:30		
19:00													19:00		
19:30													19:30		
20:00													20:00		
20:30													20:30		
21:00													21:00		
21:30			<b>スイマスター</b> (椎名) ③・④・⑤ 21:15~		<b>鯉&amp;鯨</b> (椎名)③・④・⑤ 21:15~								21:30		
22:00													22:00		
22:30													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	さいしよのプール	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	鯉	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！	
	A T	45分	☆☆☆☆☆	アリーナN o 1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グラス。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	☆~☆☆☆	音楽に合わせて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・筋膜リリーススレ	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。陸上で速くならう！		

\*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。