

2026 1 月

成人レススンプログラム

※日曜・祝日・毎月 29.30.31 日 休館

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
開館 6 : 30	開館 6 : 30	開館 6 : 30	開館 6 : 30	開館 6 : 30	開館 6 : 30
水中運動 9 : 45 ~ 10 : 05		水泳指導 初級 9 : 45 ~ 10 : 05		水泳指導 中級・上級 9 : 45 ~ 10 : 05	ジュニアコース 9 : 00 ~ 12 : 00
水泳指導 10 : 10 ~ 10 : 30				水中運動・水中バレー 10 : 10 ~	
			水中バレー 14 : 00 ~ 14 : 30		
月～金ジュニアコース 16 : 10 ~ 18 : 10					閉館 16 : 00
水泳指導 19 : 30 ~ 20 : 00			水中運動 19 : 30 ~ 20 : 00	水泳指導 19 : 30 ~ 20 : 00	
閉館 21 : 00	閉館 21 : 00	閉館 21 : 00	閉館 21 : 00	閉館 21 : 00	

【プログラム内容】

ホットストレッチ	プールサイドでマットを使用して柔軟性を高めます。
水中運動	水の特性を生かし水中でしっかりとしたトレーニングを行います。
水泳指導 初級・中級	初めての方を中心に基礎から指導いたします。
水泳指導 4泳法	4泳法(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)を中心に指導いたします。
プールサイドエクサ	筋力の向上や有酸素運動に重点を置いたトレーニングです。
アクアビクス	プールの中で音楽に合わせて全身を動かします。水の特性を存分に利用して効果的に体力アップ、シェイプアップを目指しましょう！
水中バレーボール	プールの中でビーチボールを使用してバレーを楽しみます！

【酸素ルームについて】

【高気圧酸素の効果】	酸素ルームに入ることにより全身の血流が良くなるため疲労回復・肩こり・痛み・頭痛・便秘・不眠症などの改善が見られます。また、血液もサラサラになる事により認知症の予防や、血栓予防になります。 浸透圧が高いため、美容効果に優れています。お手持ちの美容液やクリームを塗って入られますとアンチエイジング間違いなしです。よって、毎日利用することにより効果的になります。 【利用上の注意】 ☐ 蓄膿症の方や鼻づまりの方は、耳に圧がかかるため完治してご利用ください。 ☐ 耳が詰まったように感じたら、あくびや飲料水をご利用ください。 ☐ 血流が良くなるため熱く感じたらエアコンで調節してください。
------------	--