2026　11月
レッスンプログラム

※毎週日曜日、祝日は休館日となります。

※29・30・31日はお休みです。

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 9：40～10：05	ジュニアコース 8：50～12：10
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。