



大人レッスン予定表

2023.3月の大人レッスンは下記日程にて実施致します。
たくさんのご参加、お待ちしております！



A 水曜	13:00~13:50	初心者	B 水曜	13:00~13:50	クロール(上級)	C 水曜	13:00~13:50	クロール(初級)
	14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(初心者)		14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(上級)		14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(初級)
木曜	13:00~13:50	クロール(初級)	木曜	13:00~13:50	初心者	木曜	13:00~13:50	クロール(上級)
	14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(初級)		14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(初心者)		14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(上級)
金曜	13:00~13:50	クロール(上級)	金曜	13:00~13:50	クロール(初級)	金曜	13:00~13:50	初心者
	14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(上級)		14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(初級)		14:00~14:50	背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ(初心者)

日	月	火	水	木	金	土				
			1日	2日	3日	4日				
			B			 ※夜20:30~21:15より •4泳法テクニック •マスターズ				
5日	6日	7日	8日	9日	10日	11日				
4泳法テクニック (13:00~13:50)	休館日 (施設メンテナンス)	レッスン休み (通常営業)	C			4泳法テクニック (13:00~13:50)				
マスターズ (13:00~13:50)			※夜20:30~21:15より •4泳法テクニック •マスターズ			マスターズ (13:00~13:50)				
12日	13日	14日	15日	16日	17日	18日				
4泳法テクニック (13:00~13:50)	レッスン休み (通常営業)	レッスン休み (通常営業)	A			4泳法テクニック (13:00~13:50)				
マスターズ (13:00~13:50)			※夜20:30~21:15より •4泳法テクニック •マスターズ			マスターズ (13:00~13:50)				
19日	20日	21日	22日	23日	24日	25日				
4泳法テクニック (13:00~13:50)	休館日 (施設メンテナンス)	レッスン休み (19時閉館)	B			4泳法テクニック (13:00~13:50)				
マスターズ (13:00~13:50)			※夜20:30~21:15より •4泳法テクニック •マスターズ			マスターズ (13:00~13:50)				
26日	27日	28日	29日	30日	31日					
4泳法テクニック (13:00~13:50)	レッスン休み (通常営業)	レッスン休み (通常営業)	C		 ★特練★ 「大好評！水中撮影」 ※なお、屋・夜共にイベントの為、 レッスンはお休みとなります。					
マスターズ (13:00~13:50)										
	★ 水泳で健康的な体を手に入れよう!!★									
	水泳は、有酸素運動・筋力トレーニングどちらの要素も兼ね備えています。 水の特性を利用し筋力をつけることができ、動き続けることで、ダイエットにとても有効な種目といえます!! 浮力を利用し、陸上よりも体への負荷を少なく実施できるため、過体重によるけがの心配も少なくなります。 年齢やスポーツ経験の有無にかかわらず自分のペースで行うことが可能なスポーツです。									