

成人レッスнтаイムテーブル

2026年8月3日～

	11	12	13	14	15	16
月	予約制 シャンシャン 体操 ☆シ 10:30～11:00 パル体育館	初級★★ 中級★★★ 上級★★★★ 11:30～12:10 3～8レーン	ウォーキング ☆☆ 12:20～12:50 1～3レーン	アクアダンス30 ☆☆☆ 13:00～13:30 1～4レーン		
火	『歩く』『浮く』『潜る』 水慣れするのに お勧めクラス		水には潜りません 泳ぎが苦手な方も安心♪			
水	ラジオ体操 はじめての水中運動 ☆☆ 10:30～11:10 1～3レーン	スイムトレーニング800 ★★～★★★★ 11:30～12:10 3～6レーン	ウォーキング ☆ 13:00～13:30 1～3レーン			
木	予約制 ウキウキ体操 ☆シ 10:30～11:00 パル体育館	登録制 スイムトレーニング600 ★★11:30～12:10 4～6レーン	アクアダンス30 ☆☆☆ 12:20～12:50 1～4レーン	中級 ★★★ 13:00～13:40 7～8レーン		
金	ラジオ体操 アクアダンス40 ☆☆☆ 10:30～11:10 1～4レーン	特別レッスン ☆シ 11:15～11:45 パル体育館	登録制 特別レッスン ★(登録制) 12:20～12:50 1～3レーン	健康体操 ☆ 13:00～13:30 1～3レーン	無理なく自分のペースで♪ ゆったり体を整えます	

↑ 太枠が担当・時間・内容変更レッスンとなります。

※ラジオ体操は10:15スタートです。ご自由にご参加ください。泳いでいる方がコースにいる場合は、ウォーキングコース(1.2レーン)への移動をお願いします。

※月曜日・水曜日～金曜日の16時以降、クラブ会員様はプールをご利用いただけません。ご了承下さい。(ジュニアレッスン開催の為)

※各レッスン時間でのフリー利用はレッスン使用レーン以外のレーンにてご利用いただけます。各レーンの看板をご確認いただき目的別でレーンをご利用ください。

※特別レッスンやイベントにおいて、コース制限のご協力をいただく場合がございます。予めご了承ください。

皆さまが気持ちよく譲り合ってプールをご利用いただけるようご理解ご協力のほどよろしくお願いします。

スイムレッスン

●初級 ★★ 対象:クロール12.5m泳げる方
クロール・背泳ぎの泳法習得を目指すクラスとなります。
上級クラスに参加される方はご遠慮ください。

●中級 ★★ ★ 対象:クロール、背泳ぎ25m泳げる方
平泳ぎ・バタフライの泳法習得を目指すクラスとなります。
合わせてクロール背泳ぎの洗練も行います。

●上級 ★★ ★ ★ 対象:4種目泳げる方
四泳法の洗練・スキルアップ、個人メドレーの練習。
体力向上を目標としたクラスとなります。
初級クラスに参加される方はご遠慮ください。

●スイムトレーニング ★★ ~ ★★ ★ ★ ★
泳法習得レッスンではなく、トレーニングを主体とした
サークル活動となります。1人では行いにくいトレーニングも
みんなでやれば楽しくできます。「スイムトレーニング600」では600m。
「スイムトレーニング800」では800m泳ぎます。
シェイプアップを目指す方、泳力アップを目指す方にお勧めです。

★＝運動強度

アクアプログラム

●ラジオ体操（水曜日・金曜日 10:15～）
プールでラジオ体操を行います。日々の運動の習慣づけにぜひご参加ください。

●健康体操 ☆
プールサイドにてラジオ体操を行うところから開始します。後半はプールの中で、
自分のペースで無理なくできるサーキット運動を行います。
1年でも1ヵ月でも長く歩ける体を目指して運動していきます。

●ウォーキング ☆～☆☆
水の浮力により腰、膝への負担も少なく、陸上のウォーキングよりも
楽に運動できます。初心者の方から気軽にご参加頂けます。陸上での歩行が
よりスムーズになるようにトレーニングします。
ただ歩くだけではなく、同時に手や頭も使い、脳トレ運動も行っていきます。

●はじめての水中運動
水中ウォーキングや浮く練習、潜る練習を通して、水と仲良くなるための
入門クラスです。
水が苦手な方、これから水中運動を楽しみたい方、泳ぎへの第一歩を
踏み出したい方におすすめするクラスです。

●アクアダンス ☆☆☆
歩く、走る、跳ぶ、浮くなどの基本動作を音楽に合わせて行います。
身体を動かし続けることで、有酸素運動の効果があります。
シェイプアップをされたい方におススメです。楽しみながら体を動かせます。

★＝運動強度

パル体育館

★≡＝運動強度

●シャンシャン体操 ☆≡
筋力・バランス力・柔軟性の向上を目指し、日常生活をより元気に、自分らしく過
ごしていただくことを目的としています。
椅子でやさしく筋力づくりをしていくことを目的とし、自分のペースで行える内容
になっています。「いつまでもシャンシャンと元気に歩き続けてほしい」という願い

●ウキウキ体操 ☆≡
裸足で運動していただきます。『転倒予防』『歩行速度の向上』『体力の維持』『扁平足
の改善』を目的として、足指を開いたり、グーチョキパーなどで鍛えたりします。
『すっきりお腹』『脳トレ』『タオル体操』を毎月ローテーションしていきながら変化を入れ、
飽きることなく楽しく無理なく運動を行っていただきます。