

# ★ 成人コースプログラム ★

	火	水	木	金	土	日
10:00	10～10:45 らくらくアクア デイフリータイム	成人/水10 初/中/上級 デイフリータイム		10:00～10:45 50歳からのカラダスッカリ運動 デイフリータイム	10:00～10:45 成人/土 初/中/上級 デイフリータイム	マスター上級 個人フリータイム
11:00	11～11:45 アクアピクス ノルディックエクササイズ	レディース 初/中級		11:00～11:45 散歩		
12:00						
13:00		13:00～13:50 マイペースヨガⅠ				
14:00		14～14:50 水中ボールウォーキング/水 マイペースヨガⅡ デイフリータイム		水中ボールウォーキング/金 デイフリータイム		
15:00		成人/水15 初/中級	成人/木15 初/中級			◆お知らせ◆
16:00						曜日変更
17:00						時間変更
18:00						今春開講予定
19:00	成人/火 初/中級 ナイトフリータイム		成人/木19 初級 しっかり4泳法	成人/金 初/中級 ナイトフリータイム		
20:00						
30						

2024.4

## ◆スイミング

成人	初級：クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを基本から練習します 中級：各泳法の上達を目指し、基本の復習・応用・ドリル練習を行います 上級：4泳法を50m以上泳げる方対象のレベルアップクラスです (上級は50mメインプール使用)
レディース	女性専用の水泳クラスです
しっかり4泳法	4泳法を25m以上泳げる方対象の、しっかり泳ぎこむクラスです
マスター	個人会員の方のみ参加できる水泳上級クラスです(50mメインプール使用)
フリータイム	教室開催日のみ、一般利用者と同様にプールエリアをご利用いただけます フリータイム終了時には更衣室を退出してください

## ◆プールエクササイズ

[転]	らくらくアクア	プールヌードルを使ってカラダをほぐしながら、かんたんな運動を行います
	アクアピクス	音楽を使ってシンプルな動きで全身を動かします
新	水中ボールウォーキング	ボールを使った水中歩行運動で足の衰えが気になる方も気軽に運動いただけます
	散歩	水中を様々な方法で歩き、レクリエーションも行います

## ◆フィットネス(2階多目的ホール使用)

新	ノルディックエクササイズ	ノルディックボールを使ってストレッチ・エクササイズ・ウォーキング等を行います
[ヨ]	マイペースヨガ	初心者向けのかんたんなヨガをメインに、ストレッチも行います ※要ヨガマット
[転]	50歳からのカラダスッカリ運動	脳トレやかんたんな有酸素運動、ストレッチでカラダをスッカリさせます

[転]…転倒予防クラス(専用チケットが必要です)

[ヨ]…ヨガ会員のみ、指定したクラスを受講できます

NPO富山スイミングクラブ