

# Aqua program

		月	火	水	木	金	土
昼の部	12:30~ 13:00	バイバイ 脂肪		らくらく ウォーク		バイバイ 脂肪	
	13:00~ 13:30	バタフライ クロール		クロール 平泳ぎ		バタフライ クロール	
	13:30~ 14:00	背泳ぎ	平泳ぎ	バタフライ クロール	バタフライ 背泳ぎ	バタフライ 平泳ぎ	背泳ぎ 平泳ぎ
	14:00~ 14:30			背泳ぎ 平泳ぎ	クロール 背泳ぎ		

※フリースイム・ウォーク…… (昼の部) 月曜日から金曜日 10:30~15:00 土曜日 10:30~14:00

(夜の部) 月曜日から金曜日 18:40~21:30 土曜日 18:00~21:00

※アクアレッスンは1・2コースを使用します。フリースイム・フリーウォークの方は他のコースをご利用下さい。

夜の部	19:30~ 20:00						クロール
	20:00~ 20:30	背泳ぎ	バイバイ 脂肪	ミット ウォーク	バイバイ 脂肪	背泳ぎ	平泳ぎ
	20:30~ 21:00	バタフライ	クロール	平泳ぎ	クロール	バタフライ	

《開館時間》 10:00 《プール終了時間》 月曜日~金曜日 21:30 土曜日 21:00

《退館時間》 月曜日~金曜日 21:45 土曜日 21:15

◆アクアエクササイズ系…水中での運動を目的としたクラスです。初めての方でもお気軽に参加出来ます。

レッスン名	レッスン内容	運動量
のんびりウォーク	関節のストレッチや筋肉に負荷をかけながら歩きます。腰痛、膝痛予防にも効果的!	★
らくらくウォーク	ビート板やボール等を使いながらアクティブに歩いたり、ジョギングをしたりします。	★★
ミットウォーク	アクアミット(手袋)を使い腕にも負荷をかけながら歩きます。筋力アップに効果的!	★★
うきうきヌードル	ヌードル(浮き棒)を使い筋力アップやリラクゼーションを行います。	★★
バイバイ脂肪	水中で行うエアロビクスです。音楽に合わせて楽しく体を動かします。	★★★★

◆泳法レッスン…ご自分のレベルに合わせて、4泳法を習得するクラスです。

◎プール、水泳が初めての方は、クロール→背泳ぎ→平泳ぎの順での習得をおすすめします

フリーウォーク	自分のペースで自由に歩くコースです。 ※右側通行で会員様同士で譲り合ってください。
フリースイム	自分のペースで自由に泳ぐコースです。 ※右側通行で会員様同士で譲り合ってください。



## 小山スイミングスクール

TEL0285-45-8000 <http://www.oyama-ss.jp>