△▼ドルフィン放出フィットネスクラブ・アクアプログラム▼△

R5.4/1～

	月	火	水	木	金	土	日
10:00	フリースイミング	フリースイミング	フリースイミング	フリースイミング	フリースイミング	フリースイミング	フリースイミング
11:00	11:00～12:00 流水	11:30～12:30 流水			11:30～12:30 流水	10:30～11:30 流水	
12:00	12:00～12:30 すいすいクロール	12:30～13:10 ﾍﾞﾋﾞｰｽｲﾐﾝｸﾞ	12:00～12:30 わかば	12:00～12:30 どきどきクロール	12:30～13:10 ﾍﾞﾋﾞｰｽｲﾐﾝｸﾞ	11:30～12:00 わかば 12:00～12:30 どきどきバタフライ 12:30～13:00 すいすい背泳ぎ	
13:00	13:00～13:30 健康ウォーキング	13:10～13:40 どきどき平泳ぎ	13:00～13:45 アクアビクス	13:15～14:00 アクアビクス	13:10～13:40 わかば	13:30～14:15 アクアビクス	13:00～15:00 ファミリー ※お子様連れの方は5・6コースをご利用下さい。
14:00	13:30～14:00 わかば	13:40～14:10 すいすい4泳法	14:00～14:30 すいすい平泳ぎ	14:00～14:30 すいすいバタフライ	13:40～14:10 すいすい4泳法		
15:00							15:00～15:45 アクアビクス
19:00	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	選手コース	日曜・休講日の運動施設のご利用は17:30迄となっております。 ファミリーコースは規則を確認の上、ご利用下さい。
19:30	19:40～20:10 すいすい4泳法	19:40～20:25 アクアビクス	19:40～20:10 どきどき平泳ぎ	19:40～20:10 すいすい4泳法	19:40～20:10 どきどき背泳ぎ / 19:40～20:10 わかば	19:40～20:10 健康ウォーキング	
20:00	20:10～20:40 わかば	20:25～20:55 どきどきバタフライ / 20:25～20:55 どきどきクロール	20:10～20:40 すいすい4泳法	20:10～20:40 わかば	20:15～21:00 アクアビクス	20:10～20:40 すいすい4泳法	
21:00	フリースイミング	フリースイミング	フリースイミング	フリースイミング	フリースイミング	フリースイミング	
21:30							

※ 月～土（休講日を除く）の15：00～19：00は、
プールは利用出来ません。
選手は19：30まで４・５・６コースを使用します。

フリースイミングを行う際はコース表示に従ってご利用下さい。(コース内は右側通行)
流水コースは有料です。火・水・木・金は幼稚園指導を行う為、利用コースに制限があります。

◇健康ウォーキング　水中歩行を中心とした軽めのレッスンです。
☆わかば　伏し浮きやキックなど水泳の基礎を練習します。
☆どきどきレッスン　各泳法を基礎から指導を行います。
○すいすいレッスン　各泳法の上達を目標とし、指導を行います。
○すいすい4泳法　4泳法を身に付け泳力を伸ばしていきたい方に最適です。
◇アクアビクス　水の特性を利用してリズムに合わせて運動します。