

# 旭フール

# 成人水泳教室

## 4月～5月



クラス名	曜日	時間	定員	内容
初級	月	11:30~12:30	15	水慣れ・クロール・背泳ぎを個人の泳力に合わせて練習します。
	水	10:15~11:15		
	金	10:15~11:15		
	土	18:40~19:40		
中級	水	11:30~12:30	15	平泳ぎをメインに練習し、クロール・背泳ぎの泳力アップを目指します。
	木	11:30~12:30		
	金	11:30~12:30		
		18:40~19:40		
	土	18:40~19:40		
上級	水	11:30~12:30	15	バタフライをメインに練習し、クロール・背泳ぎ平泳ぎの泳力アップを目指します。
	木	11:30~12:30		
	金	18:40~19:40		
	土	18:40~19:40		
2泳法	火	11:30~12:20	15	クロール・背泳ぎの習得を目指します。
平泳ぎ	月	10:15~11:15	15	平泳ぎの習得を目指します。
	水	18:40~19:40		
バタフライ	月	11:30~12:20	15	バタフライの習得を目指します。
マスターズ	水	10:15~11:15	10	4泳法の泳力アップを指導し大会への参加を目指します。
アクアビクス	火	10:15~11:15	30	音楽のリズムに合わせて有酸素運動と筋力トレーニングを交互行うエクササイズです。水の抵抗と浮力を生かして運動を行います。
	木	12:45~13:45		
水中ウォーキング	火	11:30~12:00	15	簡単な動きで有酸素運動と筋力トレーニングを交互行うエクササイズです。水の抵抗と浮力を生かした関節への負担が少ない運動をします。
リハビリウォーキング	月	10:15~11:15	15	水の抵抗と浮力を生かした関節への負担が少ない教室で腰痛・肩痛・膝関節痛などのリハビリに最適です。
	木	10:15~11:15		

### ○教室タイムスケジュール

時間	月		火		水		木		金	土
	リハビリウォーキング	平泳ぎ	アクアビクス		初級	マスターズ	リハビリウォーキング		初級	
10:15 ~ 11:15										
11:30 ~ 12:30	初級	バタフライ	ウォーキング 11:30~12:00	2泳法	中級	上級	中級	上級	中級	
12:45 ~ 13:45							アクアビクス			
18:40 ~ 19:40					平泳ぎ				中級 上級	初級  中級 上級

# 申込み: 3/19(火) 開始

