

働く方のためのお得な情報

# 1 DAY Swimming

あなたの好きなタイミングに  
好きなペースで



お仕事帰りに

週末も  
リフレッシュ

出たい時だけ



アクアビクス

クロール・背泳ぎ



アクアファイター

平日 夜、土日のレッスンが  
プール利用料金で参加可能に

利用料金

大人(一般) 590円

※2時間まで



レッスン代

0円

※対象プログラムのみ

## 4月～6月 期間限定

詳しくはタイムスケジュールをご確認くださいませ

働く人 応援スイミング タイムスケジュール 4月～6月

	月	火	水	木		土	日	
	プール	プール	プール	プール		プール	プール	
19:15					19:15			15
30					30			30
45					45		定員10名	45
20:00	19:50～20:20 クロール・背泳ぎ 山田	19:45～20:15 アクアシヨギング 千葉	19:45～20:15 スイムフィン初級・中級 小石・山田	19:30～20:00 アクアウォーク&ジヨグ 山田	20:00		9:30～10:00 かなづちスイミング 小石・山田	10:00
15					15			15
30					30			30
45					45			45
21:00	20:30～21:00 平泳ぎ・バタフライ 山田	20:25～20:55 アクアビクス 千葉	20:25～20:55 月替わりスイム 小石・山田	20:10～20:40 アクアファイター30 山田	21:00			11:00
15	応援マーク があるところはプール利用券 でご参加いただけます		4月 クロール 5月 バタフライ 6月 平泳ぎ		15			15
30					30			30
45					45			45
							11:30～12:00 フィンスイミング中級 小石・山田	12:00
								15
								30
								45
								13:00
								15
								30
								45
								15
								30
								45
								15
								30
								45
								15
								30
								45
								15
								30
								45
								15
								30
								45
								15
								30
								45
								15
								30
								45

プログラム 一部紹介

**アクアファイター**・・・パンチやキックなど格闘技系の動きを用いて全身の持久力向上、シェイプアップなどを目的としたクラスです

**アクアヌードル**・・・「ヌードル」という長細い浮遊具を使い全身のトレーニングを行います

**アクアウォーク&ジヨグ**・・・水中で歩く、早く歩くなどの要素を取り入れたクラスです。初めての方も気軽にご参加できます

**アクアビクス**・・・水中で行うエアロビクスで心地よいスピードの音楽に合わせて動きます

**AQUAZUMBA**・・・スタジオ人気プログラムの『ZUMBA®』の水の中で行うプログラムです。ラテンの音楽とダンスを融合させた踊りながら行います

**かなづちスイミング**・・・水泳を始めたいけど顔付けや潜るのが苦手な方、バタ足程度は出来るがクロールの息継ぎが出来ない方などが気軽に参加できるクラスです。25泳げる方は月曜日のクラスのご参加をお勧めします

注意事項

- ・レッスン開始5分前までに開催場所プールコースにお集まりくださいませ。
- ・レッスンの途中入退場はお断りします
- ・撮影、録音等はお断りします
- ・レッスンの詳細等お困りのことがございましたらプール監視員までお尋ねください。