

# アクア・ファン・クラブ 時間表

| 正式名       | 指導内容                           |
|-----------|--------------------------------|
| 初めてスイム    | 足ひれを使って、背泳ぎを中心とした指導（初心者向け）     |
| 初めてクロール   | 呼吸法、横呼吸などを含む、クロールの基本を指導        |
| 初めて平泳ぎ    | 足ひれを使ったドル平、平泳ぎの基本動作を指導         |
| マスターズ     | 四泳法のレベルアップ。専門的な事も含めた指導を行います    |
| 水中ウォーキング  | 基本的な歩き方から、色々なバリエーションを加えた歩き方の指導 |
| シェイプアップ   | 水の抵抗を利用したシェイプアップ、及び筋力アップ       |
| アクアピクス    | 軽快な音楽に合わせて、誰にでも出来るプログラム構成です    |
| 腰痛水泳      | 腰痛体操や、水中運動で腰・股関節・膝関節等の痛みを和らげます |
| フリースイム    | ゆったりと、自由に泳いで頂ける時間です            |
| フリーウォーキング | 自由にウォーキングを楽しんで頂ける時間です          |

|  |             |             |             |             |             |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
|  | 10:45~11:30 | 11:30~12:15 | 12:15~13:00 | 13:15~14:00 | 14:00~14:45 |
|--|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|

|   |                     |        |        |         |   |
|---|---------------------|--------|--------|---------|---|
| 月 | 初めてスイム              | 初めて平泳ぎ |        | シェイプアップ |   |
|   | 初めてクロール             | マスターズ  |        |         |   |
|   | フリースイム<br>フリーウォーキング |        |        |         |   |
| 火 | アクアピクス              | 初めてスイム |        | マスターズ   | 初めて平泳ぎ  |
|   | フリースイム<br>フリーウォーキング |        |        |         |   |
|   |                     |        |        |         |   |
| 水 | 水中ウォーキング            | 腰痛水泳   | 初めてスイム |         | 夜の部<br>19:30~20:30  |
|   | フリースイム<br>フリーウォーキング |        |        |         |   |
|   |                     |        |        |         |   |
| 木 | 初めてスイム              | 初めて平泳ぎ |        | シェイプアップ |   |
|   | 初めてクロール             | マスターズ  |        |         |   |
|   | フリースイム<br>フリーウォーキング |        |        |         |   |
| 金 | アクアピクス              | 初めてスイム |        | マスターズ   | 初めて平泳ぎ  |
|   | フリースイム<br>フリーウォーキング |        |        |         |   |
|   |                     |        |        |         |   |
| 土 | 水中ウォーキング            | 腰痛水泳   | 初めてスイム | A3      | 夜の部<br>18:30~19:30<br>初めて平泳ぎ<br>マスターズ<br>夜の部<br>19:30~20:00 |
|   | フリースイム<br>フリーウォーキング |        |        |         |   |
|   |                     |        |        |         |   |

|   |                |
|---|----------------|
| 日 | 開放 12:30~15:00 |
|---|----------------|



スイミングスクール

山形ドルフィンクラブ