

# 『かみん』プール 教室スケジュール

8月1日~11月30日

	月	火	水	木	金	土	日
9:00	一般利用	一般利用	一般利用	一般利用	一般利用	一般利用	一般利用
9:30		(陸上筋トレ30分)		(陸上筋トレ30分)		(陸上筋トレ30分)	
10:00	アクアピクス (45分) 2★★★	頑張るダイエット (40分) 2★★	パワー筋トレ (40分) 3★★	頑張るダイエット (40分) 2★★	チェンジボディ (40分) 1★	頑張るダイエット (40分) 2★★	
	リズム運動♪	THEダイエット	筋力UP	THEダイエット	腰痛さんに!	THEダイエット	
11:00	一般利用 (教室終了後~20分間 流水タイム)						
12:00	一般利用 (教室終了後~20分間 流水タイム)						
13:00	一般利用 (教室終了後~20分間 流水タイム)						
14:00	チェンジボディ (40分) 1★	燃焼ウォーク (40分) 2★★	ルンルンアクア (40分) 1★★	スリムウォーク (40分) 2★★	脚力のすすめ (40分) 2★★	一般利用	
	腰痛さんに!	脂肪燃焼	リズム運動♪	痩せやすい体へ	膝痛さんに!		
15:00	一般利用 (教室終了後~20分間 流水タイム)						
16:00	一般利用 (教室終了後~20分間 流水タイム)						
17:00	一般利用 (教室終了後~20分間 流水タイム)						
18:00	一般利用 (教室終了後~20分間 流水タイム)						
19:00	燃焼ウォーク (40分) 2★★	パワー筋トレ (40分) 3★★	よくばりアクア (50分) 2★★★	脚力のすすめ (40分) 2★★	チェンジボディ (40分) 1★	スリムウォーク (40分) 2★★	
	脂肪燃焼	筋力UP	水中運動総集版	膝痛さんに!	腰痛さんに!	痩せやすい体へ	
20:30	一般利用 (教室終了後~20分間 流水タイム)						

\* 表の数字は運動の『きつさ』を、★は運動の『難しさ』を表しています。(1~3、★~★★★★)

(  =有酸素+筋力維持  =有酸素  =筋力維持の教室です。)

\* 「流水タイム」は時間内でフローマシンをご利用いただけます。開催時には1コース使用しますのでご了承ください。(日曜日は15時のみ)

\* 頑張るダイエットは、陸上での筋力トレーニングを30分実施したあと、プールで有酸素運動を40分行います。

**\* 初めてプールに入られる方は個別に対応いたしますので、プールスタッフに声をおかけください。**