

『かみん』プール 教室スケジュール

12月1日～3月31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 | チェンジボディ (40分) 1★ | 頑張るダイエット (40分) 2★★ | 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★★ | |
| | 腰痛さんに！ | THEダイエット | リズム運動♪ | THEダイエット | 筋力UP | 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 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 14:00 | 燃焼ウォーク (40分) 2★★ | 脚力のすすめ (40分) 2★★ | スリムウォーク (40分) 2★★ | ルンルンアクア (40分) 1★★ | チェンジボディ (40分) 1★ | 小学1年生水泳教室 (13:30～14:10) ※12月5日から 2月27日まで 参加者数によって (13:15～14:45) | |
| | 脂肪燃焼 | 膝痛さんに！ | 痩せやすい体へ | リズム運動♪ | 腰痛さんに！ | | |
| 15:00 | 一般利用 (教室終了後～20分間 流水タイム) | | | | | | |
| 16:00 | | | | | | | |
| 17:00 | | | | | | | |
| 18:00 | | | | | | | |
| 19:00 | 脚力のすすめ (40分) 2★★ | 燃焼ウォーク (40分) 2★★ | よくばりアクア (50分) 2★★★ | チェンジボディ (40分) 1★ | スリムウォーク (40分) 2★★ | パワー筋トレ (40分) 3★★ | |
| | 膝痛さんに！ | 脂肪燃焼 | 水中運動総集版 | 腰痛さんに！ | 痩せやすい体へ | 筋力UP | |
| 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分を行います。

*** 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かけください。**