

『かみん』プール 教室スケジュール

2025年12月1日～2026年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	
9:30	一般利用	(陸上筋トレ30分) ↓ 頑張るダイエット (40分) ②・②	一般利用	(陸上筋トレ30分) ↓ 頑張るダイエット (40分) ②・②	一般利用	(陸上筋トレ30分) ↓ 頑張るダイエット (40分) ②・②	一般利用
10:00	パワー筋トレ (40分) ③・②	筋力 U P	THEダイエット	リズム運動♪	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							
13:00							
14:00	スリムウォーク (40分) ②・② 痩せやすい体へ	ルンルンアクア (40分) ①・② リズム運動♪	チェンジボディ (40分) ①・① 腰痛さんに！	脚力のすすめ (40分) ②・② 腰痛さんに！	燃焼ウォーク (40分) ②・② 膝痛さんに！	脂防燃焼	《予定》 小学1年生水慣れ教室 (13:20～14:00) ※1月10日から 3月21日まで 参加者数によって (13:20～14:50)
15:00							
16:00							
17:00							
18:00							
19:00	チェンジボディ (40分) ①・① 腰痛さんに！	脚力のすすめ (40分) ②・② 膝痛さんに！	よくばりアクア (50分) ②・③ 水中運動総集版	燃焼ウォーク (40分) ②・② 脂防燃焼	スリムウォーク (40分) ②・② 痩せやすい体へ	パワー筋トレ (40分) ③・② 筋力 U P	一般利用
20:30		一般利用	(教室終了後～20分間 流水タイム)				

* 表の○で囲んだ数字は左が「きつさ」、右が「難しさ」を表しています。数字が大きくなるに従ってきつく、難しくなります

* 「流水タイム」の間はフローマシンが利用できます。時間内は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9時30分から30分間、陸上での筋力トレーニングの後、プールで有酸素運動を40分間行います

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