

成人レッスンスケジュール 2023年5月

蔵王スイミングスクール

利用時間●月～金 8:00～16:00 ●土 9:45～13:00

TEL084-943-5530

曜日	時間	強度	レッスン名	担当	主な内容
月	9:00(30)	★	モーニングウォーク	重永	水中ストレッチとウォーキング
	11:15(30)	★★	しげアクア	重永	全身使ってしっかり動こう
	12:00(45)	★★	スイムラリー	大塚	泳ぎにチャレンジ
	13:00(40)		■マーズ(体カアップ)	槇尾	水の力で体カアップ
	15:00(45)	★	バレエでストレス解消	槇尾	発散!
火	8:40(30)	★	はじめようスイム	松尾	はじめてのスイム
	11:20(30)	★	ウォーキングアクア	山本	のんびり歩こう
	12:00(45)	★★	4種目を泳ごう	重永	基本からていねいに
	14:00(30)	★	水中ウォーキング	重永	歩き方やいろいろな動きを
	15:00(30)	★	簡単スイム	大塚	ワンポイントアドバイス
水	8:40(30)	★	みんなで水中体操	松尾	ストレッチとかんたん体操
	11:15(30)	★★	簡単アクア	松尾	シンプルで動きやすい構成
	12:00(45)	★★	マスターズ水泳	大塚	大会目指して
	13:00(40)		■マーズ(関節)	週替わり	関節可動域プログラム
	14:00(30)	★	しげアクア	重永	楽しくシェイプ
木	8:40(30)	★	朝イチウォーキング	松尾	朝から気持ちよく
	12:00(45)	★★	4種目水泳	大塚	基本から指導します
	15:00(45)	★	バレエでストレス解消	大塚	思わず大きな声が出ます
金	8:40(30)	★	楽しく水中体操	松尾	朝から気持ちよく
	11:15(30)	★	はじめてアクア	松尾	全身を使って楽しく
	12:00(45)	★	体カアップスイム	山本	基本から
	13:00(40)		■総合マーズ	大塚	体カアップと関節運動
	14:00(30)	★	簡単水中ウォーキング	山本	筋肉がほぐれます
	14:50(40)	★	スイムスイム	大塚	体カに応じて
土	* 土曜日は遊泳・歩行のみの利用となります				

※担当が変更になる場合はポスターにてお知らせします。よろしくお願い致します。

施設ご利用について

コロナウイルス感染予防対策として、速やかにご利用くださいますよう、お願い致します。