

フリーレッスンスケジュール

2022年4月～

日	月	火	水	木	金	土
フリー ウォーキング 10:10-10:40		フリー ウォーキング 10:10-10:40	中原 ウォーキング 10:10-10:40	中原 ウォーキング 10:10-10:40	竹内 アクアビクス 10:10-10:40	
フリー クロール 背泳ぎ 10:45-11:30		フリー クロール 平泳ぎ 10:45-11:30	中原 クロール 背泳ぎ 10:45-11:30	中原 クロール 平泳ぎ 10:45-11:30	竹内 クロール バタフライ 10:45-11:30	
					齊藤 アクア エクササイズ 11:40-12:25	
					齊藤 ワンポイント 12:30-13:15	
		フリー ウォーキング 13:30-14:00	齊藤 ウォーキング 13:30-14:00	竹内 ウォーキング 13:30-14:00	中原 マスターズ 13:30-14:30	
		フリー ワンポイント 14:05-14:50	齊藤 クロール バタフライ 14:05-14:50	竹内 クロール 背泳ぎ 14:05-14:50		
			竹内 マスターズ 19:30-20:30			

ウォーキング	水の特性を生かした水中ウォーキングのレッスンです。	★初心者向け
アクアビクス	音楽に合わせてながら水の抵抗を使って運動をしていきます。	★初心者向け
アクアエクササイズ	「ウォーキング」レッスンよりも、強度の高い運動を行います。	★初心者向け
クロール 背泳ぎ 平泳ぎ バタフライ	水泳の基本的な動作から練習をはじめます。 肩や腰に負担をかけず、また楽に長く泳げるフォームを身につけます。	★初心者向け
ワンポイント	初心者から上級者まで、ポイントを絞って集中的に練習を行います。	★初心者向け
マスターズ	自己ベストタイム更新を目指した上級者向けレッスンです。	★★★上級者向け

神河町町民温水プール グリーンオアシス

TEL 0790-35-0536