

かもめスポーツクラブ

TIMETABLE 2020. 5. 1~

	月		火		水		木		金		土																		
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ																	
	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2	1	6	5	4	3	2
	閉館		開館		開館		開館		開館		開館																		
10:00																													
10:30			10:30 水中運動				10:30 ヨガ		10:30 貯筋運動		10:30 幼児小児																		
11:00			11:10 初めて水泳				11:20 初めて水泳				11:00 学童																		
11:30																													
12:00																													
12:30																													
13:00																													
13:30			13:30 中・上級				13:30 中・上級		13:30 アクアビクス		13:30 アロマ or 花																		
14:00			14:10 初級				14:10 初級		14:10																				
14:30							14:30 ピラティス																						
15:00			14:30 健康体操				15:10 シナプソロジー																						
15:30			15:10				15:30				15:30 マスタリーズ																		
16:00			16:00 幼児		16:00 幼児		16:00				16:10																		
16:30			16:30 小児		16:30 小児		16:30 小児				17:00 閉館																		
17:00			17:00 学童		17:00 学童		17:00 学童		17:00 学童																				
17:30																													
18:00																													
18:30																													
19:00																													
19:30			19:30 中・上級				19:30 マスタリーズ		19:30 初・中級		19:30 One's CLUB																		
20:00			20:10 初級				20:10 One's CLUB		20:10																				
20:30																													
21:00																													
21:30																													
22:00	閉館		閉館		閉館		閉館		閉館		閉館																		

◇ 成人プログラムの概要 ◇

★は運

動強度の目安

- ◆水中運動 (★)
水の特性である浮力・抵抗・水圧を活かし、歩行や軽い筋トレを行います。
- ◆アクアビクス
水中で行うエアロビクス。浮力や抵抗を活かし、有酸素の向上を目指します。
- ◆はじめての水泳 (★)
泳げない方を対象。クロール・背泳ぎの初歩までを練習します。
- ◆スイム初級 (★)
クロールの習得と背泳ぎの初歩を指導します。
- ◆スイム中級 (★★)
背泳ぎと平泳ぎのマスターを中心に練習します。
- ◆スイム上級 (★★)
4泳法の完成と持久力の向上を目指します。
- ◆健康体操 (★~)
バランスボールやミニボール、自重を使って軽い筋力運動などを行います。腰痛改善にも効果があります。
- ◆シナプソロジー (★~★★)
物忘れ予防に効果が期待ができる脳と体を使った体操です。健康寿命を延ばしていつまでも元気に楽しく過ごしましょう。
- ◆基礎ヨガ (★~)
簡単なヨガのポーズと呼吸で身体の柔軟性を高め、心を身体に向けてのぎづきから、心身をリラックスさせ、ココロを癒しカラダをリフレッシュさせます。どなたでも気軽にご参加いただけます。
- ◆ピラティス (★~★★)
普段使わない筋肉を使って背骨や手足のエクササイズをし、肩こり・腰痛を解消します。

- ◆プールは各コースとも右側通行です。また、1コースはウォーキング専用コースとなっております。(水深約1m)
- ◆スケジュールは参加状況により変更があります。また、指導者の都合で休講になる場合もございます。その場合は館内掲示にてお知らせします。
- ◆祝祭日は大人のレッスンはお休みになります。
- ◆会員証は必ずフロントにご提出ください。会員証のご提示がない場合は入館できないことがあります。