

《アクア会員》週間プログラム

月会費で全てのコースにいつでも何回でも参加が出来ます

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
10:20~11:15 <u>らくらく4泳法</u> <u>マスター4泳法</u>	10:50~11:50 スキルアップスイム	10:20~11:15 <u>らくらく4泳法</u> <u>マスター4泳法</u>	10:50~11:50 スキルアップスイム	
13:30~14:00 ウォーターウォーク	13:30~14:00 <u>ゆっくりスイム</u>	13:30~14:00 ウォーターウォーク	13:30~14:00 <u>ゆっくりスイム</u>	13:30~13:55 <u>はじめて4泳法</u>
14:05~14:30 らくらくアクア	14:05~14:30 テクニカルスイム	14:05~14:30 ウォーターウォーク	14:05~14:30 かんたんアクア	14:05~14:30 テクニカルスイム
14:35~15:00 <u>ゆっくりスイム</u> <u>はじめて4泳法</u>	14:35~15:00 <u>はじめて4泳法</u> <u>マスター4泳法</u> <u>テクニカルスイム</u>	14:35~15:00 <u>ゆっくりスイム</u> <u>はじめて4泳法</u>		

※コース及びコーチは都合により変更する場合がございますので予めご了承下さい。

スイム	レベル	ウォーキング・アクア
ゆっくりスイム………水に慣れる動作(顔付け、浮き身、起き上がり、板キック) 初めての方でも安心！クロール・背泳ぎコース！	★	ウォーターウォーク………水の特性を利用し、ストレッチ動作・筋力トレーニング等を取り入れ、無理なく全身運動が行えます。 腰痛・膝痛等の改善、予防にも効果があります。
はじめて4泳法………クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本動作の練習を行います。	★★	らくらくアクア………音楽に合わせ、楽しくアクアの基本動作を行います！
らくらく4泳法………4泳法で25メートル完泳を目指そう！	★★★	かんたんアクア………初心者の方でも安心ですよ！！
マスター4泳法………各泳力の技術の向上を目指し、楽に泳ぐことを目標にします。	★★★★	
スキルアップスイム・各泳法の泳力アップを目指します。4泳法泳げる方が対象です。	★★★★★	
テクニカルスイム………競泳練習を主に行います。(飛び込み、ターンなど)	★★★★★	高齢者の方でも安心して行えるアクアビクスです。

※運動効率を高める為にも遅刻、早退はしないようにしましょう！！

ジェルスイミングクラブ沼田 TEL 0278-24-2134