

《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出来ます

火曜日		水曜日		木曜日		金曜日	土曜日
10:20～11:15				10:20～11:15			
<u>らくらく4泳法</u> <u>マスター4泳法</u>				<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				10:50～11:50 スキルアップスイム		
				11:25～11:55 ウォーターウォーク			
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	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	テクニカルスイム	14:05～14:30 ウォーターウォーク	
14:35～15:00		14:35～15:00		14:35～15:00		14:35～15:00	
<u>ゆっくりスイム</u> <u>はじめて4泳法</u>		<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>		<u>ゆっくりスイム</u> <u>はじめて4泳法</u>		<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>	

※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		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！	レベ ★	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。
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。	★★		腰痛 ・ 膝痛等の改善、予防にも効果があります。
らくらく4泳法 ……4泳法で25メートル完泳を目指そう！！	★★★	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！
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。	★★★★		初心者の方でも安心ですよ！！
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。	★★★★★	かんたんアクア……………	高齢者の方でも安心して行えるアクアビクスです。
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)	★★★★★		

※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