

# 茨木中央スイミングスクール Lesson Schedule

## 大人クラス

	月	火	水	木	金	土	日
9:00							フリー
9:30							9:00 ~10:30
10:00	午前中は女性専用!! マイペースで泳いだり 歩いたりしたい方にオススメ!!						指導 10:00 ~10:30
10:30							
11:00							
11:30	フリークラス 11:15~12:15						
12:00		フリー 12:00 ~13:00					
12:30		エアロ 12:15 ~12:45					
13:00	レディースクラス 12:30~13:45						
13:30		レディースクラス 12:45~14:00					
14:00		アクア 14:00~14:50					
14:30							
15:00							
15:30							
16:00							
16:30							
17:00							
17:30							
18:00							
18:30							
19:00							フリークラス 19:00~20:00
19:30							
20:00		アダルト 19:30 ~21:00					
20:30		フリー 19:45 ~21:00					
21:00							

<女性専用クラス・指導あり>  
初心者から4泳法泳げる方まで泳力によって班分けを行っておりますので、どなたでも満足していた

音楽に合わせて楽しくトレーニング♪  
陸上ではできないことも水の中ならできるかも!?  
脂肪燃焼に効果的な有酸素運動です。

水の抵抗を利用したウォーキングやストレッチで足腰の負担なく運動できます。  
筋力アップで膝痛・腰痛ともお別れ!!

午前中は女性専用!!  
マイペースで泳いだり歩いたりしたい方にオススメ!!

フリークラス  
11:15~12:15

フリー  
12:00 ~13:00

エアロ  
12:15 ~12:45

フリークラス  
11:15~12:15

フリー  
12:00 ~13:00

エアロ  
12:15 ~12:45

レディースアダルト  
12:00 ~13:15

W・R  
12:30 ~13:45

レディースクラス  
12:30~13:45

レディースクラス  
12:45~14:00

W・R  
12:30 ~13:45

フリー  
12:45 ~13:45

レディースクラス  
12:15~13:30

アダルト  
13:15 ~14:30

フリー  
13:30 ~14:30

レディースクラス  
12:45~14:00

アクア  
14:00~14:50

初心者から上級者まで、コーチの指導であらゆるニーズに対応します!!  
ご自身の都合に合わせて月4回から出席可能です。  
マスターズ大会に参加される方も多数在籍しております。  
学割クラスもあるので学生さんも是非!!

お仕事帰りのリフレッシュにオススメ!!  
ご自身のペースで施設を自由にご利用いただけます。  
中高生も練習できますよ。

水中での運動は足腰への負担を軽減します。  
水の抵抗による負荷で運動量もアップします!!

アダルト  
19:30 ~21:00

フリー  
19:45 ~21:00

アダルト  
19:30 ~21:00

フリー  
19:45 ~21:00

アダルト  
19:30 ~21:00

フリー  
19:45 ~21:00

2022年4月  
現在の  
プログラム