

津トップスイミングクラブ プールプログラム 2024年3月1日～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							休館日
10:30							
11:00	10:35~11:05 小山 朝一ウォーキング	10:35~11:20 名和 初級・中級クラス		10:35~11:20 小池 初心者クラス			
11:30	11:20~12:05 高橋 アクアビクス						
12:00		11:45~12:30 横尾 アクアビクス		11:45~12:30 山岸 アクアビクス			
12:30							
13:00							
13:30	13:15~14:00 小池 初心者クラス				13:15~14:00 美佐田 初級・中級クラス		
14:00							
14:30	14:10~14:55 名和 平泳ぎ中心	14:10~14:55 宅間 バタフライ中心		14:10~14:55 三村 クロール中心	14:10~14:55 小山 背泳ぎ中心		
15:00							
15:30							
16:00							
18:00							
18:30	18:30~19:15 小池 初心者クラス					18:00~18:45 小山 初心者クラス	
19:00						19:00~19:45 片岡 アクアビクス	
19:30		19:30~20:15 小池 初級・中級クラス			19:30~20:15 小池 初級・中級クラス		
20:00							
20:30		20:30~21:15 小池 長距離クラス	20:30~21:15 名和 マスターズクラス	20:30~21:15 片岡 アクアビクス	20:30~21:15 小池 長距離クラス		
21:00							
21:30							
22:00							

施設利用時間
のご案内

	大プール	小プール	ジャグジー・サウナ
月曜日～金曜日	10:30～15:00 / 18:15～22:00 ※火曜・金曜は19:15～となります。	10:00～16:00 / 18:15～22:00	10:00～16:00 / 17:30～22:00 ※ジャグジーは月曜のみ10:30～となります。
土曜日	17:15～21:00	10:00～21:00	10:00～21:00

※ロッカールームは、施設利用時間の前後15分でご利用ください。

※天方のジャグジージェットとパイブラは18:00より作動します。



☆ プールプログラムの内容 ☆

プログラム	内容	所要時間	参加条件	難易度
朝一ウォーキング	水の特性を生かし、無理なく歩いたり走ったり♪泳げない方も安心してご参加できます。	45分	どなたでも	★
初心者クラス	クロール、平泳ぎなど、泳ぎの基礎を練習します。	45分	どなたでも	★
初級・中級クラス	初心者の方から、すでに2種目以上泳げる方までご参加頂けます。距離伸ばしと、他の種目にも挑戦します。	45分	どなたでも	★
クロール中心	クロールを中心に、他の3種目を織り交ぜて練習します。	45分	どなたでも	★★
背泳ぎ中心	背泳ぎを中心に、他の3種目を織り交ぜて練習します。	45分	どなたでも	★★
平泳ぎ中心	平泳ぎを中心に、他の3種目を織り交ぜて練習します。	45分	どなたでも	★★
バタフライ中心	バタフライを中心に、他の3種目を織り交ぜて練習します。	45分	どなたでも	★★
マスターズクラス	水泳大会に出てみませんか？早く泳げない方でも成人の水泳大会は自己申告タイムへの挑戦ですから、どなたでも目的を持ってご参加していただけます。	45分	2種目25m以上泳げる方	★★★
長距離クラス	長距離泳法の基礎習得、フォームの矯正、タイムアップを目指した練習を行います。上級者は、マスターズ大会、トライアスロン大会参加も可能です。	45分	400m以上泳げる方	★★★
アクアビクス	プールの中でのダンスエクササイズです。シンプルな動きで全身を動かし、効果的に体カアップ、脂肪燃焼を目指します。	45分	どなたでも	★

施設利用時間
のご案内

	プール	ジャグジー・サウナ
月曜日～金曜日	10:00～16:00 18:15～22:00	10:00～16:00／17:30～22:00 ※ジャグジーは月曜のみ10:30～となります。
土曜日	10:00～21:00	10:00～21:00

※ ロッカールームは、施設利用時間の前後15分でご利用ください。