

成人レッスンスケジュール / 2019年5月～

蔵王スイミングスクール

営業時間 ●月～金 8:00～19:30 ●土 10:00～19:30

TEL084-943-5530

曜日	時間	強度	レッスン名	担当	主な内容
月	9:00(30)	★	モーニングウォーク	重永	水中ストレッチとウォーキング
	11:15(30)	★	かんたんアクア	重永	誰でも楽しくレッツアクア!
	12:00(60)	★★	スイムラリー	大塚	泳ぎにチャレンジ
	13:00(60)		■マーズ(体カアップ)	松尾	水の力で体カアップ
	14:45(60)	★	バレーでストレス解消	週替わり	発散!
火	8:45(30)	★	水中ウォーキング	週替わり	歩こう!
	12:00(60)	★★	4種目を泳ごう	浅川	基本からていねいに
	14:00(30)	★	ウォーキング&アクア	重永	歩き方やいろいろな動きを
	14:50(40)	★	簡単スイム	週替わり	ワンポイントアドバイス
水	8:40(30)	★	みんなで水中体操	松尾	ストレッチとかんたん体操
	11:15(30)	★★	簡単アクア	松尾	シンプルで動きやすい構成
	12:00(60)	★★	マスターズ水泳	大塚	大会目指して
	13:00(60)		■マーズ(関節)	貝崎	関節可動域プログラム
	13:30(15)		カンタンストレッチ	重永	体リセットストレッチ
	14:00(30)	★	しげアクア	重永	楽しくシェイプ
木	8:40(30)	★	朝イチウォーキング	松尾	朝から気持ちよく
	12:00(60)	★★	4種目水泳	貝崎	基本から指導します
	14:45(60)	★	バレーでストレス解消	浅川	思わず大きな声か
金	8:40(30)	★	楽しく水中体操	松尾	朝から気持ちよく
	11:15(30)	★	かんたん水中ウォーキング	松尾	じわっと汗をかきましょう
	12:00(60)	★	体カアップスイム	重永	基本から
	13:00(60)		■総合マーズ	大塚	体カアップと関節運動
	14:00(45)	★	簡単水中ウォーキング	貝崎	筋肉がほぐれます
	14:50(40)	★	スイムスイム	大塚	体力に応じて
土	11:20(40)	★	泳ごう	浅川	ワンポイントで

※担当が変更になる場合があります。ポスターにてお知らせします。よろしくお願い致します