

# 【成人コース・今月のプログラム時間割表】

2025年  
12月組～

時間	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日	時間
10:00							
10:30	ストレッチ&バンドエクササイズ (眞弓) 10:30~11:00	おはよう元気 (川原) 10:20~11:00	ウォーキング (中野泰行) 10:40~11:00	おはよう元気 (川原) 10:20~11:00			10:30
11:00	※体操場 簡単泳法 (中野泰行) 11:10~11:40	ドリルトレーニング 基礎(眞弓) 11:10~11:35 ドリルトレーニング 中級(眞弓) 11:35~12:00	簡単泳法 (中野泰行) 11:10~11:40	基礎泳法 (中野泰行) 11:10~11:40		簡単泳法 Next (川原/眞弓) 10:40~11:30	11:00
12:00	スイムトレーニング (中野泰行) 11:45~12:30		スイムトレーニング (中野泰行) 11:45~12:30	チャレンジ泳法 (中野泰行) 11:45~12:30		スイムトレーニング (樺原) 11:40~12:30	12:00
12:30		ストレッチ&バンドエクササイズ (眞弓) 12:20~12:50		ストレッチ&バンドエクササイズ (眞弓) 12:20~12:50	※体操場	レベルアップ (樺原) 12:00~12:45	
13:00	ファーストステップ (眞弓) 13:10~13:30	リズムアクア (川原) 13:00~13:30	アクアピクス (川原) 13:00~13:30	ボディシェイプ (川原) 13:00~13:30	アクアピクス (川原) 13:00~13:30	アクアトレーニング (眞弓) 13:00~13:30	13:00
14:00		簡単泳法 (中野泰行) 13:40~14:10	簡単泳法 Next (中野) 13:40~14:30	簡単泳法 (中野泰行) 13:40~14:10		簡単泳法 (川原) 13:40~14:10	14:00
15:00	スイムトレーニング 初級(中野泰行) 14:15~14:45			19:30~21:00 フリーコースのみ	18:00~20:00 フリーコースのみ		15:00

簡単泳法 ※簡単泳法Next	火曜日 水曜日 木曜日 金曜日 土曜日 日曜日							ドリルトレーニング 基礎/中級	水曜日			金曜日
	AM	クロール		平泳ぎ	基礎		バタフライ		1週目	基礎	バタフライ	
1週目	AM	平泳ぎ	背泳ぎ	クロール	基礎	クロール			1週目	基礎	平泳ぎ	バタフライ
	PM	背泳ぎ		バタフライ	基礎		クロール				背泳ぎ	
2週目	AM	背泳ぎ		バタフライ	基礎		クロール		2週目	基礎	平泳ぎ	クロール
	PM	バタフライ	平泳ぎ	背泳ぎ	基礎	背泳ぎ					クロール	
3週目	AM	平泳ぎ		クロール	基礎		背泳ぎ		3週目	基礎	背泳ぎ	バタフライ
	PM	クロール	バタフライ	平泳ぎ	基礎	クロール					クロール	
4週目	AM	バタフライ		背泳ぎ	基礎		平泳ぎ		4週目	基礎	背泳ぎ	平泳ぎ
	PM	背泳ぎ	クロール	バタフライ	基礎	背泳ぎ					平泳ぎ	

プログラム  
(担当コーチ)  
時間帯

＜無料＞プログラム  
どなたでも受講できます

※午前の「簡単泳法」「簡単泳法Next」と  
「スイムトレーニング」を1日に続けて参加する  
ことはできません。

※「簡単泳法Next」は前半(泳法レッスン)部分のみ  
でも参加可能です。

※「ドリルトレーニング」は初級・中級続けて  
あるいはどちらかだけの参加も可能です。

＜有料＞プログラム  
事前のお申し込みが必要です。

※受付にてご予約(お申し込み)ください。

※お済みな「共通回数券」をご利用ください。

◆ご自身の泳力や体調にあわせて参加プログラム  
をお選びください。わからない場合はお気軽に  
コーチまでご相談ください。

◆都合によりレッスンをお休みする場合や  
担当コーチが変更される場合はあります。  
その際はご了承ください。

◆プログラムの開始時間に遅れた場合は、必ず  
コーチに確認をとってからご参加ください。

◆体調がすぐれないという時は絶対に無理をせず  
お休みしてください。

◆体調に異変を感じた際はすぐにコーチや近くの  
人に知らせましょう。

◆その他コーチから指示があった際は速やかに  
従っていただきます様お願ひいたします。

 リーズ健康クラブ  
072-810-6700