

【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 (真弓) 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 Next (川原/真弓) 10:40～11:30	11:00
		ドリルトレーニング 基礎(真弓) 11:10～11:35 ドリルトレーニング 中級(真弓) 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		初心者 (櫻原) 10:40～11:30	
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 (櫻原) 11:40～12:30	12:00
12:30		ストレッチ& バンドエクササイズ (真弓) 12:20～12:50 ※体操場		ストレッチ& バンドエクササイズ (真弓) 12:20～12:50 ※体操場	レベルアップ (櫻原) 12:00～12:45		
13:00	ファーストステップ (真弓) 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 ※隔週	アクアピクス (川原) 13:00～13:30	アクアトレーニング (真弓) 13:00～13:30	13:00
		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	基礎泳法 (中野 泰行) 13:40～14:10	簡単泳法 (川原) 13:40～14:10	
14:00		スイムトレーニング 初級(中野 泰行) 14:15～14:45			ワンポイント (中野 泰行) 14:15～14:45		14:00
15:00				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

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
ある日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。

※お得な「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は、必ず
担当コーチが変更される場合があります。
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。

◆体調がすぐれないような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ようお願いいたします。



リース健康クラブ
072-810-6700

簡単泳法
※簡単泳法Next

1週目

AM

クロール

水曜日

平泳ぎ

木曜日

平泳ぎ

金曜日

基礎

土曜日

基礎

日曜日

バタフライ

PM

平泳ぎ

水曜日

背泳ぎ

木曜日

クロール

金曜日

基礎

土曜日

クロール

日曜日

バタフライ

2週目

AM

背泳ぎ

水曜日

バタフライ

木曜日

平泳ぎ

金曜日

基礎

土曜日

基礎

日曜日

クロール

PM

バタフライ

水曜日

平泳ぎ

木曜日

背泳ぎ

金曜日

基礎

土曜日

背泳ぎ

日曜日

クロール

3週目

AM

平泳ぎ

水曜日

クロール

木曜日

バタフライ

金曜日

基礎

土曜日

基礎

日曜日

背泳ぎ

PM

クロール

水曜日

バタフライ

木曜日

平泳ぎ

金曜日

基礎

土曜日

基礎

日曜日

バタフライ

4週目

AM

バタフライ

水曜日

背泳ぎ

木曜日

クロール

金曜日

基礎

土曜日

基礎

日曜日

平泳ぎ

PM

背泳ぎ

水曜日

クロール

木曜日

バタフライ

金曜日

基礎

土曜日

基礎

日曜日

平泳ぎ

ドリルトレーニング
基礎/中級

チャレンジ泳法