



成人プログラム



新【2018年 5月～】

月曜日		火曜日				水曜日			時間/曜日	木曜日			金曜日			土曜日	
		10:30～ 音楽にあわせて 水中運動	30分	10:15～ 養源 保育所	45分	10:45～ ベビー スクール			10:30～ 道具を使って ボディーカー	30分					10:45～ ベビー スクール	10:30～ チャイルド ハート	
11:00～ アクアビクス	60分	11:00～ 初中級 スイム	11:00～ 中上級 スイム	45分		11:00～ 初中級 スイム	11:00～ 中上級 スイム	45分	11:00～ 初中級 スイム	11:00～ 中上級 スイム	45分	11:00～ 初中級 スイム	11:00～ 中上級 スイム	45分			
フリータイム		フリータイム				フリータイム			12:00	フリータイム			フリータイム			12:45～ るり光苑	
15:00～ ベビースクール		子どものスクール				子どものスクール			13:00	フリータイム			子どものスクール				
子どものスクール		フリータイム				フリータイム			14:00	フリータイム			フリータイム				
フリータイム		フリータイム				フリータイム			15:00	フリータイム			フリータイム				
		フリータイム				フリータイム			16:00	フリータイム			フリータイム				
		フリータイム				フリータイム			17:00	フリータイム			フリータイム				
		フリータイム				フリータイム			18:00	フリータイム			フリータイム				
		フリータイム				フリータイム			19:00	フリータイム			19:00～ 勇ちゃん のゆっくり スイム	45分	フリータイム		
		フリータイム				フリータイム			20:00	フリータイム			フリータイム				
		フリータイム				フリータイム			21:00	フリータイム			フリータイム				

営業時間【10:15プール開館】 【21:00プール閉館】月～金

土【10:15】 プール開館
土【18:00】 プール閉館

♪プールの特性

水の抵抗	浮力	水圧	水温
水の密度は空気の約800倍。水の中で手や足を動かすと抵抗を受け陸上での動きより重たく感じ負荷も調整可能。	水中では60kgの体重がわずか6kgになる。水の浮力です。(胸までの水位の場合)	水中に入ると身体に水圧がかかって胸を使う胸式呼吸から、お腹を使う腹式呼吸に変わります。血流促進♪	32度の水中では細胞は活発に働き脂肪燃焼させます