

タップスイミング筑波学園スクール

成人スケジュール

曜日	火						水						木						金						土						日						曜日						
コース	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	コース
10:00																																											10:00
30																																											30
11:00																																											11:00
30																																											30
12:00																																											12:00
30																																											30
13:00																																											13:00
30																																											30
14:00																																											14:00
30																																											30
15:00																																											15:00
30																																											30
16:00																																											16:00
30																																											30
17:00																																											17:00
30																																											30
18:00																																											18:00
30																																											30
19:00																																											19:00
30																																											30
20:00																																											20:00
30																																											30
21:00																																											21:00
	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	

水中運動

歩行	歩行専用コースとなります。
☆	水中歩行レッスンが受けられます。
やわらか運動	水の特性を利用したストレッチ体操。ゆっくりとした流れの中で体をリラックス！
ダンベル体操	ダンベルと、水の抵抗をつかった水中運動。あなたも体を引き締めませんか？
アクアピクス	エアロピクスを水の中で行うのがアクアピクス。音楽のリズムに合わせてシェイプアップ！

スイミングレッスン 開始30分より、体操室にてストレッチ体操を行います。動きやすい服装でご参加ください。

初	クロール・背泳ぎの基本を練習します。初心者・リハビリに最適です。
中	平泳ぎ・バタフライの基本を練習します。
上	4泳法の泳力の向上を目的とします。

火～金曜日の13時30分から14時30分コースは、女性専用のコースとなります。

フリー	自由に泳ぐコースとなります。
-----	----------------

※は、日曜日の進級テストがある場合、ご利用できません。

* 各自健康管理に注意をして下さい。 ○ 血圧の高い方は、医師の診断を受けてください。