

いなみ交流館「ラフォーレ」
成人スクール・タイムスケジュール

	月	火	水	木	金	土	日	
10:00				休館日		10:30～ シェイプ ウォーキング 45分	短縮営業	
11:00		11:00～ ソフト ウォーキング 45分	11:00～ 初級・中級スイム 60分					
12:00								
13:00								
14:00			14:00～ アクアエクササイズ 30分			14:00～ エンジョイ ウォーキング 45分		
15:00	14:00～ 上級スイム 60分	14:00～ 中級スイム 60分						
16:00								
17:00								
18:00								
19:00								18:30～ 中級スイム 60分
19:00	19:00～ 初級スイム 60分					19:00～ エンジョイ ウォーキング 45分		
20:00		19:30～ アクアエクササイズ 45分	19:30～ 上級スイム 60分					
21:00								

※成人スクール会員は、全てのクラスが受講対象です

スイミング クラス説明	
初級スイム	泳ぎの基本姿勢や呼吸動作・キック動作を中心に練習し、25M完泳を目指します。
中級スイム	4泳法を中心に、楽にきれいなフォームで50M完泳を目指します。
上級スイム	4泳法で50M以上泳げる方が対象です。ドリルスイムはもちろんロングスイム・サーキットトレーニングなど幅広く指導いたします。

水中ウォーキング クラス説明	
ソフトウォーキング	基本的な歩き方や正しい姿勢など、からだの機能改善を目的としたクラスです。体力に自信のない方でも安心です。
エンジョイウォーキング	楽しみながら健康維持・増進を目的としたクラスです。膝や腰に負担が少ない為、無理なく全身運動が行えます。
シェイプウォーキング	ジャンプやジョギング・筋カトレーニングを組み合わせ、筋肉の質を向上させることにより基礎代謝を高め、脂肪の燃焼効率を高めます。

アクアエクササイズ クラス説明	
アクアエクササイズ	音楽に合わせて動きを組み合わせるレッスンです。水の抵抗を利用し、筋肉や心肺機能を向上させ、脂肪燃焼を目的としたクラスです。

※ スクール開講日はスクールカレンダーをご覧ください。