

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~ 45分	短縮営業	
11:00		11:00~ 45分 ソフトウォーキング	11:00~ 60分 初級・中級スイム					シェイプウォーキング
12:00								
13:00								
14:00	14:00~ 60分 上級スイム	14:00~ 60分 中級スイム	14:00~ 30分 アクアエクササイズ			14:00~ 45分 エンジョイウォーキング		
15:00								
16:00								
17:00								
18:00								
19:00	19:00~ 60分 初級スイム	19:30~ 45分 アクアエクササイズ	19:30~ 60分 上級スイム			19:00~ 45分 エンジョイウォーキング		18:30~ 60分 中級スイム
20:00								
21:00								

クラス	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。ドリル練習、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。
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・筋力トレーニングを組み合わせ、筋肉を刺激させることで基礎代謝を高め、脂肪の燃焼効率を高めます。
アクアエクササイズ	音楽に合わせてながらカラダを動かすクラスです。水の抵抗を利用して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。

※成人スクール会員は、全てのクラスを受講することができます。

※営業日及びスクール開講日はいなみ交流館「ラフォーレ」スクールカレンダーをご覧ください。



いなみ交流館「ラフォーレ」

〒932-0231 富山県南砺市山見1365番地 TEL: 0763-82-8900 FAX: 0763-82-8980