

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 シェイプウォーキング	短縮営業	
11:00								
12:00								
13:00		13:00~ 45分 ソフトウォーキング	13:00~ 60分 エンジョイスイム					
14:00	14:00~ 60分 スキルアップスイム		14:30~ 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。
エンジョイスイム	少し泳げるようになった初級クラスの方や長い距離にチャレンジしてみたい中級クラスの方を対象に楽しく泳ぐことを目指します
スキルアップスイム	上級クラス・中級クラスの方を対象に水泳技術を高めるトレーニング・練習を行います。
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