

スイミングクラブ ルネサンス銚子 タイムスケジュール 2024年4月～

火		水		木		金		土		日	
9:45										12:30	
10:30	10:15～10:45 アクア30 笹本	10:15～10:45 アクア30 林				10:15～10:55 アクア40 笹本		10:15～10:45 アクア30 林		13:00	
11:00	11:00～11:30 背泳ぎ30 笹本	11:00～11:30 クロール30 柏谷				11:00～11:30 クロール30 林				13:30	
11:30					11:10～12:00 親子ベビースクール スイミングコーチ			11:10～12:00 親子ベビースクール スイミングコーチ		14:00	13:45～14:15 アクア30 林
12:00	11:45～12:30 エンジョイマスターズ45 岩本	11:45～12:15 週替わり泳法30 笹本				11:45～12:30 エンジョイマスターズ45 笹本		12:00～12:30 週替わり泳法30 岩本		14:30	14:30～15:15 エンジョイマスターズ45 岩本
12:30	12:30～13:00 【予約制】パーソナルレッスン 笹本				12:30～13:30 スペシャルマスターズ60 【登録制】 岩本		12:30～13:00 【予約制】パーソナルレッスン 笹本		ファミリー 遊泳 【有料】	15:00	
13:00	13:00～13:30 【予約制】パーソナルレッスン 加藤							15:30			
13:30								16:00			
14:00					13:30～15:00 萌保育園レッスン					16:00営業終了	
14:30	14:15～14:45 水中運動30 林	13:45～15:00 東光保育園レッスン									
15:00								14:30～17:30 ジュニアスイミング スクール			■ご利用時間内はプログラムに 何回でも参加できます。 ■あるくレーン・およぐレーンは 常時ご用意がございます。 ※ジュニアスクール実施時間は ご利用になれません。 ■ご利用人数・プログラムにより レーン数の変動がございます。 ■プログラムおよび担当者が 変更となる場合がございます。 また急な変更により、 レッスンを休講になる可能性も ございます。予めご了承ください。
15:30	15:30～18:30 ジュニアスイミングスクール				15:30～18:30 ジュニアスイミングスクール			17:30～18:30 成人スクール 【初・中級】 スイミングコーチ	17:45～18:30 Jr.パーソナル レッスン 【予約制】 林		
17:30											
18:30											
19:00		18:30～20:00 選手コース	18:30～20:00 選手コース	18:30～20:00 選手コース	18:30～20:00 選手コース	18:30～20:00 選手コース				19:00営業終了	
19:30											
20:00	20:00～21:00 成人スクール 【初・中級】 スイミングコーチ	20:00～21:00 スペシャルマスターズ60 【登録制】 菊池			20:15～20:45 アクア30 笹本		20:00～21:00 成人スクール 【初級】 スイミングコーチ				■ファミリー遊泳のご案内 (ご利用には予約が必要です) 【実施時間】 土曜日 ①12:00～14:00 【利用料】 ぐっぴーご加入の方⇒無料 ぐっぴー未加入の方・非会員 ⇒お1人様につき ¥880(税込) ※2人以上でご利用いただけます。 ※非会員の方のみではご利用いただけません。
20:30											
21:15	21:30営業終了	21:30営業終了	21:30営業終了	21:30営業終了	21:30営業終了	21:30営業終了					

【プログラムのご案内】 当クラブ自慢の多種多様なプログラムをご紹介します!!

プログラム名 (時間/分) 消費カロリー	プログラム内容	プログラム名 (時間/分)	プログラム内容	プログラム名 (時間/分)	プログラム内容
アクア30 (30/165 kcal) アクア40 (40/225kcal)	水中運動に慣れていない方や 音楽に合わせた動きを楽しみたい方 を対象としたプログラムです	クロール30 背泳ぎ30	クロール、背泳ぎの基本動作を 習得するための練習方法を 紹介するプログラムです	エンジョイ マスターズ45	競技ルールに基づいた練習を行い 大会出場を目指していくプログラムです
水中運動30 (30/135 kcal)	お一人でも効果的なトレーニングが 行えるように、基本的な姿勢を習得し、 正しい歩き方・走り方と水中での筋力 トレーニングを紹介するプログラムです	週替わり泳法 30	4泳法の練習方法を週替わりで紹介し、楽にキレ イに泳ぐことを目指していくプログラムです 水曜：①バタフライ②背泳ぎ③平泳ぎ④クロール⑤まとめ 土曜：①クロール②背泳ぎ③平泳ぎ④バタフライ⑤まとめ	スペシャル マスターズ60	大会出場のための本格的なトレーニングを 行うプログラムです (日本マスターズ水泳協会登録が必要となり ます。)※マスターズレッスン参加の場合も会員種別の利用時間内と なります。時間外でのレッスン参加は別途利用料金が必要となります。
		パーソナル レッスン (有料) (予約制)	お客様のご要望に答え、指導を行う クラスです。 初心者の方から上級者の方まで、 どなたでもご参加いただけます。	成人 スクール (有料)	初心者の方から泳ぎに慣れていない方 を対象にした大人向けのスクールです。 週1回、決まった時間に レッスンをご受講いただけます。

最新情報はコチラ!
携帯の「QRコードリーダー」で
読み取ってください!



こちらのマークは初心者の方に
オススメのプログラムです。