

県民健康プラザ健康増進センター プール週間スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
9:00						
10:00						
11:00		10:15-10:35 健康水中ウォーキング ★ 20分				
12:00		11:00-11:20 初心者のための水慣れ ★★ 20分	11:00-11:20 アクアDE筋トレ ★★ 20分	11:00-11:20 健康水中ウォーキング ★ 20分		
13:00		12:00-12:30 たのしくスイミング ★★ 30分			12:00-12:30 たのしくスイミング ★★ 30分	
14:00	14:00-15:00 やさしい クロール・背泳ぎ	14:00-14:30 水中運動 ★★★ 30分	14:00-14:20 初心者のための水慣れ ★★ 20分	14:00-15:00 しっかり クロール・平泳ぎ 初心者の為の クロール		
15:00		15:00-15:20 健康水中ウォーキング ★ 20分				
16:00	15:30-15:50 健康水中ウォーキング ★ 20分					
17:00			17:00-17:30 ワンポイント アドバイス泳法 ★★★ 30分			
18:00		18:15-18:35 種目別泳法 ★★★ 20分				
19:00						
20:00		スクールクラス(2ヶ月コース) スクール登録されている方のみ参加 できるクラスです ※定員になり次第締め切らせて頂きます。			ショートプログラム 16歳以上の方ならどなたでも 参加できるクラスです。	
21:00						

動きの多さ……★少ない ★★やや少ない ★★★ふつう ★★★★★やや多い ★★★★★★多い