

東京ドームグループ プールプログラム

令和4年9月現在

	月	火	水	木	金	土	日	
11	/	/	ウォーキング (30) 11:00~11:50	平泳ぎ ・バタフライ (15) 11:00~11:50	バタフライ ・クロール (30) 11:00~11:50	/	/	
12			楽々トレーニング (30) 12:00~12:50	クロール ・背泳ぎ (15) 12:00~12:50	ベースアップ (30) 12:00~12:50			
13			平泳ぎ ・バタフライ (15) 13:00~13:50	背泳ぎ ・平泳ぎ (30) 13:00~13:50	水慣れクロール (15) 13:00~13:50			楽々トレーニング (30) 13:00~13:50
14			クロール ・背泳ぎ (15) 14:00~14:50	ベースアップ (30) 14:00~14:50	水慣れ背泳ぎ (15) 14:00~14:50			ウォーキング (30) 14:00~14:50
15								

※受付開始は、レッスン開始 **30分前**に 1F 受付にて行います。例：火曜 13:00~13:50 平泳ぎ・バタフライ 受付開始時間→12:30~

エクササイズ系

プログラム名	曜日	時間	コース	定員	内容
ウォーキング	水	11:00~11:50	1・2コース	30名	泳げなくても大丈夫。水の特徴を生かして楽しく歩きましょう。
	金	14:00~14:50	1・2コース	30名	
楽々トレーニング	水	12:00~12:50	1・2コース	30名	無理せず自分に合った負荷を選んでトレーニングします。
	金	13:00~13:50	1・2コース	30名	

スイミング系

クロール・背泳ぎ	火	14:00~14:50	1コース	15名	クロール・背泳ぎの基礎を習得するクラスです。
	木	12:00~12:50	1コース	15名	
背泳ぎ・平泳ぎ	水	13:00~13:50	1・2コース	30名	背泳ぎ・平泳ぎの基礎を習得するクラスです。
バタフライ・クロール	金	11:00~11:50	1・2コース	30名	バタフライ・クロールの基礎を習得するクラスです。
平泳ぎ・バタフライ	火	13:00~13:50	1コース	15名	平泳ぎ・バタフライの基礎を習得するクラスです。
	木	11:00~11:50	1コース	15名	クロールで25m泳げる方が対象です。
ベースアップ	水	14:00~14:50	1・2コース	30名	4種目を25m以上泳げる方が対象のクラスです。50分で4種目をミックスして泳ぎます。泳ぐスピードに強弱をつけたり、インターバルトレーニング等を行うほか、技術面の強化も行います。
	金	12:00~12:50	1・2コース	30名	
水慣れクロール	木	13:00~13:50	1コース	15名	水が怖い方、泳げるようになりたい方が対象のクラスです。
水慣れ背泳ぎ	木	14:00~14:50	1コース	15名	水に慣れる事から始めましょう。泳げなくても大丈夫。