

アクアプログラムスケジュール

火		水		木	
泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク
9:00 10:00		①10:00-10:30 里園 ②10:35-11:05 里園 プライベートレッスン (有料)	10:15-10:45 ボディーメイクアクア 上四元		10:15-10:55 リフレッシュアクア40 原田
11:00	11:10-11:55 はじめての水泳 安藤 3泳法 原田 マスターズ 里園	11:10-11:55 ゆったり水泳 里園	11:00-11:45 親子ベビー スイミング	11:10-11:55 はじめての水泳 前田 3泳法 原田 マスターズ 里園	
12:00	12:05-12:50 4泳法 原田	①12:05-12:35 里園/原田 ②12:40-13:10 里園/原田 プライベートレッスン (有料)		12:05-12:50 目指せ！水泳大会 前田	12:05-12:50 スキルアップスクール (スクール会員専用 有料プログラム) 里園
13:00	①13:30-14:00 安藤 プライベートレッスン (有料)	13:00-14:00 フォームチェック スイム60 (スクール会員専用 有料プログラム) 前田	13:15-14:00 姿勢改善アクア 安藤		13:20-14:00 シェイプアップ アクア40 蘭田
14:00	14:10-14:55 はじめての水泳 安藤 3泳法 里園 マスターズ 原田	14:10-14:55 らくらく水泳 原田		14:10-14:55 はじめての水泳 安藤 3泳法 里園 マスターズ 原田	
15:00	①15:05-15:35 里園/安藤/原田 ②15:40-16:10 里園/安藤 プライベートレッスン (有料)	①15:05-15:35 里園/安藤/原田 ②15:40-16:10 里園/安藤 プライベートレッスン (有料)		①15:05-15:35 里園/安藤/原田 ②15:40-16:10 里園/安藤 プライベートレッスン (有料)	
15:30	ジュニアスイミングスクール 15:30～18:50(選手育成は19:30まで)				
16:00					
19:00					
19:30	19:40-20:30 らくらく水泳 島崎	19:40-20:30 やさしい泳法 吉永			19:40-20:10 ボディーメイクアクア 上四元
20:00					
21:00					
22:00					
23:00					

アクアプログラムスケジュール

金		土		日	
泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク
9:30-11:10 契約幼稚園指導 (※詳細は別紙参照)		9:00 <div>ジュニアスイミング スクール 9:10~12:30</div>			
11:15-12:00 親子ベビー スイミング	11:20-11:50 ボディーメイクアクア 上四元			10:30-11:20 やさしい4泳法 吉永	
12:00-13:00 フォームチェック スイム60 (スクール会員専用 有料プログラム) 前田			12:40-13:00 姿勢改善アクア 安藤		11:30-12:00 お楽しみ アクア30 エアロスタッフ
①12:00-12:30 里園 ②12:35-13:05 里園 プライベートレッスン (有料)	13:15-14:00 ウォーク&スイム 里園	13:10-13:55 水泳マスター 前田 潤 (坂下・吉永)			
14:10-14:55 らくらく水泳 スイミングスタッフ		14:00 <div>ジュニアスイミング スクール 14:00~17:00</div>			
①14:00-14:30 原田 ②14:35-15:05 原田 ③15:05-15:35 安藤・里園 ④15:40-16:10里園 プライベートレッスン (有料)					
ジュニアスイミングスクール 15:30~18:50 (選手育成は19:30まで)					
	19:40-20:10 シェイプアップアクア MIREI				

2025.11.19~

※営業時間内(閉館30分前まで)は、プログラム以外に自由遊泳もできます。

※契約幼稚園の時間は、フリーコースが2コースになります。
金 9:30 ~ 11:10

※短期教室(春・夏・冬)の時間は、フリーコースが2コースになります。
火~金 9:00 ~ 10:00

※ジュニアスクールの時間は、フリーコースが1コースまたは2コースになります。
火~金 15:30 ~ 18:50(選手育成は19:30まで)
土 9:10 ~ 12:30 14:00 ~ 17:00

※親子ベビースクールの時間は、フリーコースが2コースになります。
水 11:00~11:45 金 11:15~12:00

アクアプログラム内容

プログラム名	時 間	対 象	強 度	内 容
◇泳法プログラム				
はじめての水泳	45分	初心者	★	浮き方・立ち方・呼吸からの指導
ゆったり水泳	40分	初心者	★	各種目の基本動作をわかりやすく指導
やさしい泳法	60分	初・中級	★★	各種目のコンビネーションを指導
らくらく水泳	40・45・50分	初・中級	★★	各種目の基本動作をらくに泳ぐ為の指導
目指せ！3泳法	40分	初・中級	★★	クロール・平泳ぎ・背泳ぎの基本動作をわかりやすく指導
3泳法	45分	中級	★★★	クロール・平泳ぎ・背泳ぎのコンビネーションを練習
やさしい4泳法	50分	初・中級	★★	クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの基本動作をわかりやすく指導
4泳法	45分	中級	★★★	クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライのコンビネーションを練習
水泳マスター	45分	中・上級	★★★★	各種目のワンポイントを的確に指導
マスターズ	45分	中・上級	★★★★	持久力と泳力アップを目標とした指導
目指せ！！水泳大会	45分	上級者	★★★★★	各種目のレベルアップを目的とした練習
◇水中歩行プログラム				
ウォーク&スイム	45分	全	★★	ウォーキングの後に泳法のショートレッスン
姿勢改善アクア	20・45分	全	★★	水の特性を活かして各関節の柔軟性と姿勢を目的とした水中運動
機能改善アクア	40・45分	全	★★	身体の機能緩和を目的とした水中運動
◇アクアプログラム				
パワークラッシュ	30分	全	★★★★	アクアミットなどを使用し、20秒前後の激しい運動と短い休憩を交互に繰り返しながら効果的にシェイプアップを目的としたエクササイズ
リフレッシュアクア40	40分	全	★★★★	リズムに合わせていろいろな動きを組み合わせしていく水中エクササイズ
シェイプアップアクア45	45分	全	★★★★	リズムに合わせて楽しく水中エクササイズ
アクティブアクア	45分	全	★★★★	リズムに合わせていろいろな動きを組み合わせっていく水中エクササイズ
お楽しみアクア30	30分	全	★★★★	週替わりで担当・内容が変わる水中エクササイズ
ボディーメイクアクア	30分	全	★★	呼吸に合わせて姿勢や体幹部を意識した水中運動
◇有料プログラム				
フォームチェックスイム	60分	スクール会員専用		初心者から上級者まで個々にあった泳ぎをチェックしながら覚え楽しむ少人数のグループレッスン (受講料 6,050円/月4回)
スキルアップスクール	45分	スクール会員専用		4泳法の泳ぎをしっかり覚え、長く泳げることを目標とした少人数のグループレッスン (受講料 4,730円/月4回)
プライベートレッスン	30分	予約制		お客様のご要望に合わせ、年齢や体カレベル、水泳技術にあった上達や楽しみに繋がる最適な個別指導 (受講料 2,200円/回)

各種体験・入会予約は下記からチェック！



テニス・フィットネス・ゴルフ・スイミング

無料体験
First trial free

詳しくはこちら >

スイミング
▶親子ベビースイミング

https://site.locap.jp/Q2aOm?_src=hp



フィットネス・スイミング・ゴルフ

1ヶ月体験
Special price for a one month trial

詳しくはこちら >

スイミング
▶WEB限定1日体験
▶短期教室

https://site.locap.jp/7yTAJ?_src=hp



ジム・スタジオ・プール

有料体験
Special price for the first trial

詳しくはこちら >

<https://erg-sports.co.jp/pdf/trial.pdf>



WEB入会予約

WEB上で入会の予約ができます。
Membership pre-booking

ご予約はこちら >

https://erg-sports.co.jp/entry/web_entry.php