

2024年 4月 富山市民プラザプログラム

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
	プール 2Fスタジオ	プール 2Fスタジオ	プール 2Fスタジオ	プール 2Fスタジオ	プール 2Fスタジオ
10:00	↓途中入水・途中退水OK やわゆるウォーク 有井		10:15~11:30		
		10:30~11:15 目指せ25m 背泳ぎ 寺坪	成人ピラティス スクール 阿間	10:30~11:15 アクアエアロ 松永	有料プログラム プログラム内容 については別紙にて ご確認ください。
	10:45~11:30 ベビー スイミング	10:45~11:30 ハタヨガ 荒井			10:45~11:30 ベビー スイミング
11:00		↓途中入水・途中退水OK 11:30~11:50 やわゆるウォーク 寺坪		有料プログラム	有料プログラム
	11:45~12:15 アクア30 有井	11:55~12:40 アクアエアロ 寺坪		11:20~11:50 目指せ25M平泳ぎ 有井	11:20~12:05 ピラティス conditioning 池永
	12:30~13:00 目指せ50Mクロール 有井		12:25~12:55 水中健康運動 竹沢	12:00~12:45 脂肪燃焼スイム 松永	11:45~12:30 目指せ50M 背泳ぎ 寺坪
12:00		13:00~14:00 成人スイミング スクール 今井		12:45~13:45 成人スイミング スクール 有井	12:45~13:15 アクアウォーク 寺坪
	13:05~13:50 目指せ25M バタフライ 竹沢		13:05~13:50 目指せ50M 平泳ぎ 今井		13:20~13:50 アクア30 寺坪
13:00				14:00~14:30 水中健康運動 有井	
	14:00~14:45 有料スクール 竹沢				有料プログラム プログラム内容 については別紙にて ご確認ください。
14:00					
15:00	プールプログラム1コースにつき定員15名とさせていただきます、参加者数に応じてコース利用数を調整いたします。				
	15:30~18:30 スイミング スクール ※2~3コース使用	15:30~18:30 スイミング スクール ※2~3コース使用	15:30~18:30 スイミング スクール ※2~3コース使用	15:30~18:30 スイミング スクール ※2~3コース使用	15:30~18:30 スイミング スクール ※2~3コース使用
16:00	16:45~17:45 空手スクール		16:45~17:45 空手スクール		16:00~18:40 スタジオ スクール
17:00				17:00~18:40 スタジオ スクール	
18:00		有料プログラム プログラム内容 については別紙にて ご確認ください。			
19:00	19:00~19:30 アクア30 中道	19:00~20:00 成人スイミング スクール 有井	19:15~20:30 成人ピラティス スクール 阿間	19:15~20:30 成人ピラティス スクール 石黒	19:00~19:30 アクア30 松永
	19:35~20:20 目指せ50M バタフライ 今井	20:00~20:30 脂肪燃焼スイム 今井			有料プログラム プログラム内容 については別紙にて ご確認ください。
20:00					有料プログラム プログラム内容 については別紙にて ご確認ください。

→前月と変更があるプログラム

脂肪燃焼 泳ぎを楽しむ 身体の調整 スクール 有料プログラム

2024年4月 富山市民プラザ プログラム

	土曜日		日曜日	
	プール	2Fスタジオ	プール	2Fスタジオ
10:00	9:40-10:40 スイミングスクール ※3コース使用	9:15-11:15 スタジオ スクール	9:40-12:40	有料プログラム プログラム内容 については別紙にて ご確認ください。
	10:45-11:30			
11:00	ベビー スイミング	11:30-12:45	スイミングスクール ※2~3コース使用	
	11:45-12:30 鬼キック クロール・バタフライ 今井			
12:00	12:35-13:05 目指せ個人メドレー 松永	成人ピラティス スクール 阿間or石黒		
	13:15-14:00 アクアエアロ 松永			
13:00		有料プログラム プログラム内容 については別紙にて ご確認ください。	14:00-14:30 アクアエクササイズ 有井	有料プログラム プログラム内容 については別紙にて ご確認ください。
14:00	14:30-18:30			
15:00		15:45~16:45 成人スイミング スクール 水口		
	15:30-17:30は 全コース使用の為、 プールをご利用 できません。			
16:00		18:50-19:20 脂肪燃焼ウォーク 有井		
17:00				
18:00		有料プログラム プログラム内容 については別紙にて ご確認ください。		
19:00				

『初心者向けレッスンマーク』



レッスン参加が初めての方は
このマークがあるレッスンから
参加してみましょう。

プールプログラム参加について

- ・安全面を考慮し、プログラム途中からのご参加はご遠慮いただいております。
- ※『やわゆるウォーク』（月曜日10:10~・火曜日11:30~）は途中入場・途中退出可能です。
- ・レッスン中、体調不良で退出された場合、必ずフロントまでお声掛けください。
- ・祝日は18時までの営業となるため17:00以降のレッスンは体講とさせていただきます。
- ・クラス内容・担当者を変更する場合がございます。（館内掲示・HP・公式LINEをご覧ください。）

プログラム紹介

目指せ25M〇〇	レベル★	各泳法の基本をマスターして25M完泳を目指します。
目指せ50M〇〇	レベル★★	25M完泳できる方がより効率よく泳ぐ方法の取得を目指すクラスです。
鬼キック〇〇	レベル★★	各泳法のキックを鬼のようにたくさん練習します。キックの上達に欠かせないクラスです。
スイミングサークル	レベル★★★	泳ぎのスピード・持久力向上を目指すクラスです。1,500M~2,000Mを目安に泳ぎます。
脂肪燃焼スイム	レベル★★★	クロールをメインに長距離練習をします。45分で1,800M~2,000Mを目安に泳ぎます。
目指せ個人メドレー	レベル★★★	個人メドレーを泳ぐための練習を行うクラスです。各泳法のフォームやターンなど細かい練習を実施します。
やわゆるウォーク	レベル★	途中参加、途中退出OK! ご自身のペースで水中を歩くクラスです。
水中健康運動	レベル★	道具を使用し、有酸素運動を行うクラスです。初心者の方も大歓迎!
アクアウォーク	レベル★	水中で様々な歩き方に挑戦するクラスです。
アクアエクササイズ	レベル★	水中での運動を楽しむクラスです。ウォーキングやアクアなど日によって内容を変えて実施します。
アクア30	レベル★	音楽に合わせて簡単な動作をリズムに合わせて行うクラスです。全身の筋肉を効率よく動かします。
アクアエアロ	レベル★★	30分のアクアに慣れた方はチャレンジしましょう。全身の脂肪燃焼を促すクラスです。
脂肪燃焼ウォーク	レベル★★	音楽に合わせてウォーキングとジョギングを行います。たくさん動いて脂肪燃焼を促します。
ハタヨガ	レベル★	様々なポーズを行いながら全身を心地よく伸ばします。ヨガ初心者の方も大歓迎です。
ピラティスconditioning	レベル★	身体の癖を整え、しなやかにバランスの取れた身体を目指します。

【営業時間】

月~金: 10:00~21:00

土曜日: 10:00~20:00

日・祝: 10:00~18:00

GUNZE
SPORTS

グンゼスポーツ富山市民プラザ
TEL (076) 424-8801

休館日 4月10日(水)・4月20日(土)・4月30日(火)