

# DASH ダッシュスイミングスクール新津

	【火】	【水】	【木】	【金】	【土】
10:00					
11:00	10:30-11:15 のりのりアクア	10:15-11:15 ベビースイミング	10:15-11:15 水泳教室 上級 10:20-11:20 水泳教室 初級	10:15-11:15 ベビースイミング	10:15-11:15 水泳教室 初級 水絵教室 中級 10:20-11:20 水泳教室 上級
12:00	11:30-12:30 レツツマスターズ	11:30-12:20 水泳教室 初級 水泳教室 中級	11:30-12:30 水泳教室 中級	11:30-12:15 アクアウォーキング	11:30-12:15 GOGOアクア
13:00	12:45-13:30 クロールマスターしよう	12:30-13:20 水泳教室 上級	12:45-13:30 シェイプアップアクア	12:30-13:15 ウォーターバレー	【日】
14:00	13:45-14:30 シェイプウォーキング	13:30-14:30 レインボー水中体操	13:45-14:30 水泳教室 初級	13:30-14:15 ファイティングアクア	13:15-13:45 週替わりアクア 13:45-14:15 初心者スイム 14:15-14:45 マイストローク
15:00	14:45-15:15 有料パーソナルスイム	14:45-15:15 スイムクリニック	14:45-15:15 有料パーソナルスイム	14:30-15:15 イベント枠	15:00-16:00 マスターZエース
15:30				20:00 16:30 20:10-21:00 水泳教室初・中級 20:10-21:10 マスターZ60	スイム アクアビクス ウォーキング フリー 有料パーソナルスイム イベント特別枠 子どもスクール
				21:30	

## スケジュール紹介～スイミング編～

名前	強度	スイム
水泳教室 初級	★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの練習を行います。(1時間:600m程度)
水泳教室 中級	★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの練習に加えバタフライの練習も行います。(1時間:800m~1000m程度)
水泳教室 上級	★★★	4泳法をまんべんなく泳ぎます。(1時間:1000m~1200m位)
水泳教室 初・中級	★	レベルに合わせて練習内容を変えることができます。
レツツマスターズ	★★★	1500mくらい泳ぎます。ターン技術の向上も含め、総合技術向上を目指します。
クロールマスターしよう	★	クロール25mを、一緒に目標達成に向けて全力でサポートします！
スイムクリニック	★	自分自身の泳ぎを把握してもらい、スムーズに泳げるよう改善していきます。(30分:200m程度)
マスターZ60	★★★	ダッシュで一番ハードなクラス。挑戦者求む！(60分 ??? ?m)
初心者スイム	★	水泳を始めたばかりの人を完全サポート。あなたの水泳人生を楽しいものにするクラスです。
マイストローク	★	泳ぎを解説して自分自身の泳ぎを把握しましょう。さらにスムーズに泳げるようにになります。(30分:200m程度)
マスターZエース	★★★	ガンガン泳ぎます！とにかく泳ぎたい人から大会を目指したい人まで、みなさんどうぞ。

名前	強度	アクアビクス
のりのりアクア	★★	音楽・リズムに合わせて、“のりのり”で体を動かすアクエクササイズです。
レインボー水中体操	★	アクアミットで水の抵抗を最大限に利用して、しっかり筋肉・骨づくり！
シェイプアップアクア	★★	音楽に合わせて身体を動かしながら、楽しくストレスを解消しましょう。
ファイティングアクア	★★	水の浮力を使いながら音楽のリズムに合わせて楽しく動いていきます。
GOGOアクア	★	水の特性をフルに活用して、心肺機能の向上を目指すクラスです。

名前	強度	ウォーキング
シェイプウォーキング	★	姿勢、体幹を意識しながら歩く水中歩行クラス。身体のバランスを整えます。
アクアウォーキング	★	水の中を様々な方法で歩いていきます。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。
週替わりアクア	★	パワー系・脳トレ・リズミカルに動く、コーチによって毎週違う水中歩行のクラス。

名前	強度	その他
パーソナルスイム	???	あなたの水泳のお悩み解決に向けて、一緒に改善を目指します。貴重な30分になるはず！(予約制)30分3,000円
ウォーターバレー	♪♪♪	その名の通り、ただ水中バレーボールを楽しめます。あなたもハマる事間違いなし！！