

# 朝活アクアコースプログラムの紹介

2022.8~

		月						火						水													
9:00		サブプール	1	2	3	4	5	6	サブプール	1	2	3	4	5	6	サブプール	1	2	3	4	5	6	9:00				
9:30		水中体操 (アイチ)	水中 ウォーキング			背泳ぎ +α			水中体操 (腰)	水中 ウォーキング			クロール +α			水中 美容体操	水中 ウォーキング			背泳ぎ +α			9:30				
10:00		フリー	フリー			クロール +α	平泳ぎ	フリー	フリー			背泳ぎ +α	平泳ぎ・ バタフライ	フリー	フリー			クロール +α	バタフライ	10:00							
		木						金						【プログラムのご案内】													
9:00		サブプール	1	2	3	4	5	6	サブプール	1	2	3	4	5	6	○水中体操 関節痛の予防や改善を目的とした水中体操です。 ○アイチ 深い呼吸に合わせた大きな動きで、無理なく酸素摂取を高め 関節可動域を広げていきます。 ○フリー フリースイミングをお楽しみください。 ※サブプールはウォーキングがメインとなります。 ○水中ウォーキング 正しい姿勢で水の中を歩きます。 ○水中美容体操 体のコンディションを整える体操です。泳ぎの習得に 役立ちます。 ○フリーウォーキング 歩く方専用に関放します。 ○クロール うつ伏せでの浮き身からキック動作・手の動作・ 呼吸の習得など、クロールの完成を目指すクラスです。 ○背泳ぎ 仰向けの姿勢でキック・手の動作を習得して背泳ぎの 完成を目指すクラスです。 ○平泳ぎ 平泳ぎのキック・手の動作・呼吸のタイミングなど 平泳ぎの完成を目指すクラスです。 ○バタフライ バタフライのキック・手の動作・呼吸のタイミングなど バタフライの完成を目指すクラスです。											
9:30		水中体操 (肩)	水中 ウォーキング			平泳ぎ バタフライ			水中体操 (腰)	水中 ウォーキング			クロール +α														
10:00		フリー	フリー			クロール 背泳ぎ	フリー	フリー			背泳ぎ +α																

※平泳ぎ・バタフライのクラスはクロール・背泳ぎが25m完泳出来る方に限らせて頂きます。

※泳げない方でも、水中体操・水中美容体操・水中ウォーキング・背泳ぎ・クロール  
レッスンに参加いただけます。

※+αは、その日の参加者によって、種目を変えて練習することがございます。

※担当コーチは、館内に掲示してある「成人水泳 担当コーチ表」でご確認下さい。

※子供の水泳教室開催の際は、レーン変更や10時~15時に振替えて

ご利用頂く場合がございます。