

アクアワールドコース水泳プログラムの紹介

2011.4 ~

		月						火						水										
		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		流水 水中体操 (肩)	水中ウォーキング			初めてコース			流水 水中体操 (腰)	水中ウォーキング			初めてクロール			水中 美容体操	水中ウォーキング			初めてコース			9:00	
		(河野)	(星野)			(鹿島)			(古川)	(河野)			(五十嵐)			(星野)	(河野)			(五十嵐)			9:30	
9:30		流水 マッサージ	フリー ウォーキング			初めて クロール	初めて 平泳ぎ		流水 マッサージ	フリー ウォーキング			初めて背泳ぎ			流水 マッサージ	フリー ウォーキング			初めて 背泳ぎ	初めて バタフライ			
						(鹿島)	(星野)						(五十嵐)							(五十嵐)	(星野)	10:00		
10:00																								

		木						金							
		サブプール	1	2	3	4	5	6	サブプール	1	2	3	4	5	6
9:00		流水 水中体操 (肩)	水中ウォーキング			初めてコース			流水 水中体操 (腰)	水中ウォーキング			初めて背泳ぎ		
		(河野)	(古川)			(大島)			(蓮見)	(河野)			(星野)		
9:30		流水 マッサージ	フリー ウォーキング			初めてクロール & 背泳ぎ			流水 マッサージ	フリー ウォーキング			初めてクロール		
						(大島)							(星野)		
10:00															

【プログラムのご案内】

流水水中体操
関節痛の予防や改善を目的とした水中体操です。

流水マッサージ
流水の超音波で全身マッサージをします。

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
歩く方専用開放します。

初めてコース
水中美容体操、浮き身、キックの練習を行うクラスです。

初めてクロール
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。

初めて背泳ぎ
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。

初めて平泳ぎ
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。

初めてバタフライ
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。

*月末の木曜日には9時より約15分間アクアピクスを行います。

初めて平泳ぎ・初めて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。