

スイミング・アクアプログラム

2009.4月～

	月		火		水		木		金		土		日		
	メイン	サブ	メイン	サブ	メイン	サブ	メイン	サブ	メイン	サブ	メイン	サブ	メイン	サブ	
10:00															10:00
10:30	水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室				10:30
11:00															11:00
11:30	水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室				11:30
12:00															12:00
12:30	(河野) アクアシエイブ 12:00-12:30 流水マッサージ 10		(古川) アクアシエイブ 12:00-12:30 マタニティ 流水マッサージ 10		(河野) アクアピクス 12:00-12:30 流水マッサージ 10		(古川) アクアシエイブ 12:00-12:30 流水マッサージ 10		(古川) アクアピクス 12:00-12:30 マタニティ 流水マッサージ 10		(鳥越) 水中ウォーク 12:00-12:30 流水マッサージ 10				12:30
13:00	リズム 13:15-13:45 流水水中体操 (全身)				ハイドロシェイプ 12:40-13:10		リズム 13:15-13:45 水中ウォーク (古川)								13:00
13:30	(河野) 流水マッサージ 10		アクアピクス 13:15-13:45 (古川) 流水マッサージ 10				(河野) 流水マッサージ 10		(古川) 流水水中体操 (腰) 流水マッサージ 10						13:30
14:00															14:00
14:30	水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室				14:30
15:00															15:00
15:30	水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室						15:30
16:00															16:00
16:30															16:30
18:30															18:30
19:00															19:00
19:30		19:00-45 ウォーター スペシャル (鍋島)				19:00-45 ブート アクア (神田)				19:00-45 サーキット アクア (河野)			流水マッサージ 30 19:00-19:30	19:30	
20:00		流水マッサージ 10 19:55まで								流水マッサージ 10 19:55まで			水泳教室	20:00	
20:30		水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室		水泳教室				20:30	
21:00														21:00	
21:30	マスターズ	フリー 水中歩行用	マスターズ	フリー 水中歩行用	マスターズ	フリー 水中歩行用	マスターズ	フリー 水中歩行用	マスターズ	フリー 水中歩行用		マスターズ		21:30	
22:00														22:00	

祝日・祭日は特別プログラムとなりますので、館内ポスターをご覧ください。
やむを得ずメニューが変わる場合がございます。予めご了承下さい。

スイミング・アクアプログラムの紹介

	コース名	内 容
スイミング プログラム	水泳教室	4泳法をおりまぜながら、練習ワークに沿って泳ぐコースです。中級・上級・特級は各月毎に練習テーマがあります。 1・5・9月(バタフライ) 2・6・10月(背泳ぎ) 3・7・11月(平泳ぎ) 4・8・12月(自由形)
	特級	1 2 0 0 m ~ 1 4 0 0 m
	上級	1 1 0 0 m ~ 1 3 0 0 m
	中級	8 0 0 m ~ 1 1 0 0 m
	初級	5 0 0 m ~ 8 0 0 m 水中美容体操・背泳ぎ・クロールの練習を中心に行ないます。
	水泳教室	いろいろな泳ぎを美しく覚えるコースです。水中美容体操やリズム水泳もご紹介します。
	上級	4泳法を中心に、立ち泳ぎや横泳ぎ、ターンやスタートの練習を行ないます。
	中級	平泳ぎ・バタフライの練習を中心に行ないます。
	初級	水中美容体操・背泳ぎ・クロールの練習を中心に行ないます。
	水泳教室	横レーンを利用して、曜日毎のプログラムに応じて練習します。プログラムは別紙を参照して下さい。
	リズムコース	今まで覚えたクロールや平泳ぎ・背泳ぎを楽しく・美しく音楽にあわせて泳ぎます。
	水泳教室	サブプールで30分、メインプールで30分、曜日毎のプログラムに応じて練習します。 プログラムは別紙を参照して下さい。
	マスターズコース	マスターズ競技会に向けて、コンディショニングを整えていくコースです。
	特級	2 0 0 0 m ~ 2 4 0 0 m
	上級	1 6 0 0 m ~ 2 0 0 0 m
中級	1 2 0 0 m ~ 1 6 0 0 m	
初級	8 0 0 m ~ 1 2 0 0 m	
アクア プログラム	アクアピクス	水中で音楽にのりながら、楽しく効果的に心肺機能向上を目的としたクラスです。
	サーキットアクア	アクアピクスで有酸素運動 筋トレで筋肉を刺激・サーキット形式で脂肪を燃焼させていきます。
	ブートアクア	オーストラリア式の軍隊トレーニングで体幹部を中心に体をしぼり込んでいきましょう。
	ハイドロシェイプ	抵抗具を使って筋力トレーニングを行います。 定員8名の先着順となります。
流水プログラム	アクアシェイプ	脂肪燃焼と筋力UPをするサーキットトレーニングを行います。
	ウォータースペシャル	水中ウォーキング、筋トレ、ストレッチと全ての要素を取り入れたスペシャルなプログラムです。
	水中ウォーク	水の中での正しい歩き方を覚えます。関節を無理なく動かし、血液循環をよくします。
	流水マッサージ10	のんびり、超音波のでる流水にあたって体をマッサージします。(10分間) コーチはつきません。
	流水マッサージ30	のんびり、超音波のでる流水にあたって体をマッサージします。(30分間) コーチはつきません。 受付にて、整理券を配布します。整理券をプールサイドへお持ち下さい。
	流水水中体操	曜日により、肩・腰・全身と各種目別にわけ、その部位の改善・予防を促す水中体操です。