

# 『水』プログラムタイムテーブル



アピアスポーツクラブ TEL 076-431-3321  
富山市稲荷元町2-11-1 URL <http://www.apa-sports.com>

## 2010年9月タイムテーブル

曜日	時間	プログラム名	担当
月曜	20:15～20:45	かんたんウォーク30	杉谷
火曜	20:20～20:50	週替わりアクア30★ ボールアクア アクアシェイプ	広川
水曜	10:20～10:50	はじめてスイミング	松本
	11:00～11:30	らくちんアクア	井城
	11:30～11:45	体引き締め	井城
	12:00～12:30	かなづち平泳ぎ30★ 25m完泳を目指すクラスです。	
	12:45～13:15	監督監修ウォーク30	
	13:30～14:00	きれいに泳ぐバタフライ30★ 25m泳げる方向けスキルアップクラスで	
	14:30～15:00	激水ウォーク30	
	20:15～21:00	マーシャルアクア	松永
木曜	20:15～20:45	かんたんウォーク&体引き締め	小林
土曜	10:00～10:30	めざましウォーク30	
	10:40～11:25	パワーアクア	松永
	11:30～12:00	かなづち背泳ぎ30★ 25m完泳を目指すクラスです。	
	20:15～21:30	スーパー上級スイムレッスン75	塚原
日曜	13:30～14:00	らくちんアクア	広川

## プールフリータイム利用時間・開放コース

曜日	時間	時間別開放コース	
月曜 火曜 木曜 金曜	9:30～14:00 19:00～22:00	9:30～10:15	6コース開放
		10:15～14:00	1コース開放
		19:00～20:00	1コース開放
		20:00～21:00	4コース開放
		21:00～22:00	6コース開放
水曜	9:30～22:00	9:30～22:00	6コース開放
土曜	9:30～13:00 19:00～22:00	9:30～11:30	6コース開放
		11:30～13:00	2～5コース開放
		19:00～20:00	1コース開放
		20:00～22:00	6コース開放
日曜	12:30～18:00	12:30～18:00	6コース開放

\*都合によりご利用時間・利用開放コースに変更が生じる場合があります

## プログラムの説明

ウォーキング系プログラム		チャレンジ度
めざましウォーク	暖気またはびったりの気持ちのよいウォーキングです。汗をかきというよりは、水中でゆったりとストレッチを行います。	★
かんたんウォーク	まずはゆっくりと水中を歩きましょう。スタッフと会話をしながら、やさしいウォーキングです。初心者の方にお勧めです。	★
監督監修ウォーク	アクアミットをつけることで、水の抵抗をより感じるすることができます。いろいろな筋肉を使い、筋力UP・シェイプUPを目指しましょう。	★★
激水ウォーク	激水マシンを使い、プールに波を起こしより水の抵抗を体で感じ、楽しみながらたくさん汗をかきます。	★★
腰痛・肩こりほぐしウォーク	腰・肩が痛く陸上の運動が制限される方。最近、腰や肩の筋肉のコリやハリがなかなかとれない方。水の特性を主としてコリをほぐしたり気持ちよくストレッチをする水中運動クラスです。	★
アクアピクス系プログラム		チャレンジ度
らくちんアクア	音楽に合わせて楽しく水中で身体を動かします。年齢・経験関係なく、いい汗が流せます。	★
パワーアクア	水の特性を主とし、楽しく汗をかいていきます。筋力UP・シェイプUP・体力UPどんな方にもピッタリのクラスです。	★★
ボールアクア	ソフトシュム(ボール)を利用して体幹を鍛えます。遊び・トレーニングボールの楽しさをあらためて実感できます。	★
アクアシェイプ	「水中パドル」を使い、水の抵抗をより効果的に利用します。汗をかきたい、筋力UPしたい方など多くの方にオススメするプログラムです。	★★
マーシャルアクア	格闘技系の動きを入れたアクアエクササイズです。上半身をすっきり引き締めます。	★★
スイミング系プログラム		チャレンジ度
かなづち(初心者向け)クロール 背泳ぎ	水が怖い!でも、泳ぎをしたい、という方大歓迎。服付けから、クロールの基本まで、わかりやすくゆっくりとすすめていきます。	★
きれいに泳ぐ25m泳げる方向けクロール、平泳ぎ、バタフライ	25m泳げるようになったら、きれいに泳ぐことにチャレンジしましょう。泳ぎの姿勢から、キック、プル、タイミングなどのレベルアップを目指します。25m以上泳げるようになった方のスキルアップクラスとなっております。	★★～★★★
スーパー上級スイムレッスン	4泳法をマスターし、マスターズ大会・トライアスロンなど競技としてレベルアップを目指すクラスです。	★★★
リラククス系プログラム		チャレンジ度
ヌードルストレッチ	温まった身体・筋肉を、水の抵抗やヌードルの浮力を利用して、全身の筋肉・関節をゆっくりとストレッチ・リラククスさせます。	★
筋カトレーニング系プログラム		チャレンジ度
体引き締め	水中でいろんな道具を使い、筋カトレーニングを行います。負荷の強さは徐々に調整できるので、初心者から上級者までのどなたでも納得のいくトレーニングができます。	★～★★★

★★は変更・追加箇所です  
\*週替りアクアは「アクアシェイプ」「ボールアクア」を行いません  
\*担当者が記載されていないクラスはロッカー前ホワイトボードをご確認ください  
\*詳しくはスタッフまでお問合せください