

2017年 12月プールプログラムタイムテーブル

曜日	時間	プログラム名	担当	曜日	時間	プログラム名	担当	
月曜	20:15~21:00	アドバンススイム45 クロール	伊東	木曜	20:15~21:00	レギュラスイム45 平泳ぎ	塚原	
	20:15~20:45	かんたんウォーク30	草野		20:30~21:00	かんたんウォーク30	有井	
火曜	12:30~13:30	マスタースイミング	塚原	金曜	12:30~13:30	マスタースイミング	塚原	
	20:15~21:00	レギュラスイム45 背泳ぎ	有井		20:15~21:00	初心者スイム45	有井	
	20:15~20:45	脂肪燃焼ウォーク30	大江	土曜	9:50~10:20	めざましウォーク30		
水曜	10:00~10:20	はじめてスイミング	松本		10:30~11:15	パワーアクア	松永	
	10:25~10:55	かなづちクロール30★ 25m完泳を目指すクラスです	松本		19:00~19:45	初心者スイム45	有井	
	11:00~11:30	らくちんアクア			19:00~19:45	レギュラスイム45 バタフライ	草野	
	11:30~11:45	体引き締め			19:00~20:00	アドバンススイム60 持久力練習で脂肪燃焼	酒井	
	12:00~12:30	きれいに泳ぐ平泳ぎ30★ 25m泳げる方向けスキルアップクラスです	松本		20:00~21:15	サタデーナイトスイミング75	塚原	
	12:45~13:15	脂肪燃焼ウォーク30			日曜	13:30~14:00	らくちんアクア	有井
	13:30~14:00	きれいに泳ぐクロール30★ 25m泳げる方向けスキルアップクラスです			* 担当者が記載されていないクラスはホワイトボードをご確認ください * プログラム内容は裏面にてご確認ください * 金曜日の20:15~20:45の脂肪燃焼ウォークはしばらくの間お休みさせていただきます * 詳しくはスタッフまでお問い合わせください			
	14:30~15:00	流水ウォーク30						
20:15~21:00	マーシャルアクア	松永						

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	眠気覚ましにぴったりの気持ちのよいウォーキングです。汗をかくというよりは、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。	★
脂肪燃焼ウォーク	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。	★★
流水ウォーク	流水マシンを使い、プールに波を起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。	★★
アクアビクス系プログラム		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	水の特性を生かし、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。	★★
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・平泳ぎ・バタフライ	水が怖い！でも、水泳をしたい。という方大歓迎。顔付けから、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・背泳ぎ・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。	★★～★★★★
初心者スイム	夜のプログラム版はじめてスイミングです。顔つけ、息継ぎからクロールまで進めていきます。夜にしか来られない方で初心者だけど水泳を楽しみたい方におすすめです。	★
レギュラースイム	クロールが泳げるようになったらいろんな泳ぎ方で水泳を楽しみましょう。クロール以外の種目も泳ぎたい方にお勧めです。	★★
アドバンススイム	より高度な泳ぎを見に着ける為の技術を身につけることを目指すクラスです。4泳法のレベルUPをしたい方にお勧めです。	★★★
マスタースイミング	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。	★★★ ★★★★
サタデーナイトスイミング	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。	★★★ ★★★★
筋力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、筋力トレーニングを行います。負荷の強度は個々で調節できるので、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。	★～★★★★