

# クラブレッスンタイムテーブル

2017年11月～

	11	12	13	14	15	16	19	20	21	
月	スイム初級 ★★(日野) 健康水泳教室 ★★★(三坂) 11:15~12:00		ウォーキング ☆☆☆ (中村) 13:00~ 13:30	アクアダンス ☆☆☆ (二村) 13:40~ 14:10				スイム中級 ★★★ (平松) 20:10~20:50	マスターズ 初級~上級 ★★★★~★★★★★ (平松) 21:10~ 21:50	
火	はじめて スイム ★ (富永) 10:30~ 11:15	ウォーキング ☆☆ (富永) 11:20~ 11:50	アクア ファイティング ☆☆☆☆ (牛田) 13:00~ 13:30	スイム中級 ★★★ (調子) 13:40~14:20			ジュニア レッスン 時間	アクアダンス ☆☆☆ (日野) 19:30~ 20:00	マスターズ 初級 ★★★(牛田) 20:10~20:50	スノーケリング (海ん中) 21:00~21:45
水	クラブ レッスン休講日/毎月第3水曜 休館日									
木	健康水泳教室 ★★★(富永) 11:00~11:45	スノーケリング (海ん中) 12:00~12:45	ストレッチ ウォーキング ☆☆ (二村) 13:00~ 13:30	めざせ4種目 ★★★ (平松) 13:40~14:20			16時 ↓ 19時		スイム初級 ★★ (平松) 20:10~ 20:50	マスターズ 初級~上級 ★★★★~★★★★★ (齋藤) 21:10~ 21:50
金	リズム ウォーキング ☆☆☆ (平松) 10:50~ 11:20	スイム 初級★★(三坂) 中級★★★★(中村) 上級★★★★★(牛田) 11:30~12:15	アクアダンス ☆☆☆ (日野) 13:00~ 13:30	はじめて スイム ★ (磯貝) 13:40~14:20				アクア ファイティング ☆☆☆☆ (牛田) 19:30~ 20:30	スイム中級 ★★★ (齋藤) 20:10~20:50	マスターズ サークル ★★★★~ ★★★★★ 21:00~ 21:30
土	スイム めざせ4種目★★★★ (牧) マスターズ初級 ★★★ (牛田) 11:15~12:00							めざせ泳力認定 ★★★(二村) 19:30~ 20:10	マスターズ 初級 ★★★(二村) 20:20~21:00	

※レッスン担当スタッフは変更する場合がございますので、ご了承下さい。

※月曜日～土曜日の16時～19時の間、クラブ会員様はプールをご利用いただけません。ご了承下さい。(ジュニアレッスン開催の為)



パルスイミング西尾

# スイムレッスン

## ●はじめてスイム★

顔付け、息こらえ、浮き身、バタ足といった基本動作の練習を中心に行います。泳ぎの第一歩はまずここから！

## ●初級クラス ★★

クロール・背泳ぎの泳法習得を目指すクラスとなります。また、平泳ぎ、バタフライの導入を行います。

## ●中級クラス ★★★

平泳ぎ・バタフライの泳法習得を目指すクラスとなります。合わせてクロール背泳ぎの洗練も行います。

## ●上級クラス ★★★★★

四泳法が泳げる方が対象となり、四泳法の洗練・スキルアップそして体力向上を目標としたクラスとなります。

## ●目指せ4種目 ★★★★★

3ヶ月で1種目を目標に泳法習得を目指すクラスです。基礎から練習しますので初級の方からご参加いただけます。

例： 4月～6月クロール      7月～9月背泳ぎ  
10月～12月バタフライ    1月～3月平泳ぎ

## ●健康水泳教室 ★★★★★

「泳ぐ」という運動を通じ、健康作りを目標とするコースです。シェイプアップを目指す方、泳力アップを目指す方にお勧めです。

## ●マスターズ初級 ★★★★★

25m泳げる方から参加が出来ます。飛び込み、ターンなど競技の基本動作の練習や泳ぎのルールをお伝えします。大会に向けた軽めのトレーニングも行います。

## ●マスターズ初級～上級 ★★★★★～★★★★★

泳法習得レッスンではなく、トレーニングを主体としたサークル活動となります。1人では行いにくいトレーニングもみんなでやれば楽しくできます。

## ●スノーケリング

水泳とは違った別の楽しみ方を味わうことが出来ます。形がある競泳とは違い、フィンをはいて、潜ったり泳いだり水を感じることが出来ます。

## ●めざせ泳力認定 ★★★★★

4泳法の習得をはじめ、ターンや横泳ぎ、立ち泳ぎの習得を目指すクラスとなります。

★＝難易度

# アクアプログラム

## ●ウォーキング ☆☆

水の浮力により腰、膝への負担も少なく、陸上のウォーキングよりも楽に運動できます。初心者の方から気軽にご参加頂けます。

## ●ストレッチウォーキング ☆☆

股関節まわり等のストレッチとウォーキングを組み合わせたレッスンです。身体を大きく動かし、足腰中心の可動域を広げていきます。

## ●アクアダンス ☆☆☆

歩く、走る、跳ぶ、浮くなどの基本動作を音楽に合わせて行います。身体を動かし続けることで、有酸素運動の効果があります。

シェイプアップをされたい方におススメです。

楽しみながら体を動かせます。

## ●アクアファイティング ☆☆☆☆

水中で音楽に合わせて格闘技の動きと技を決めながらエクササイズします。パンチ、キックなどの動作を展開していきます。

## ●リズムウォーキング ☆☆☆

音楽に合わせてウォーキングを行います。アクアダンスとウォーキングを組み合わせたレッスンとなります。

☆＝運動強度