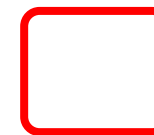


クラブレッスンタイムテーブル

2023年4月1日～

	11	12	13	14	15	16	19	20	21
月		初級★★[神谷] 中級★★★[直美] 上級★★★★[三坂] 11:20～12:00 4～8レーン		アクアダンス40 ☆☆☆ [直美] 13:00～13:40 1～3レーン				スイムトレーニング ★★～★★★★ [剣] 19:45～20:30 2・3レーン	
火	ラジオ体操								
水	健康ウォーキング ☆☆☆ [直美] 10:30～11:10 1～3レーン	初級★★[神谷] スイムトレーニング ★★～★★★★ [直美] 11:20～12:00 5～8レーン	中級★★★ [剣] 13:00～13:40 6～8レーン					アクアダンス45 ☆☆☆ [東] 19:45～20:30 1・2レーン	
木		健康水泳教室 ★★★ [三坂] 11:20～12:00 4～6レーン	アクアダンス30 ☆☆☆ [直美] 12:20～12:50 1～3レーン	健康体操 ☆ [石川] 13:00～13:30 1～3レーン				目指せ4種目 ★★★ [直美] 19:45～20:30 2・3レーン	
金	ラジオ体操	アクアダンス40 ☆☆☆ [東] 10:50～11:30 1～4レーン	中級★★★[石川] 上級★★★★ [直美] 11:40～12:20 4～8レーン	ストレッチ ウォーキング ☆☆[直美] 13:00～13:30 1～3レーン				がんがんウォーキング ☆☆☆☆ [神谷] 19:45～20:30 1・2レーン	



↑
太枠が時間・内容変更レッスンとなります。

ジュニアレッスン時間

16時
↓
19時

※ラジオ体操は10:15スタートです。ご自由にご参加ください。泳いでいる方がコースにいる場合は、ウォーキングコース(1.2レーン)への移動をお願いします。

※月曜日～金曜日の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)

※各レッスン時間でのフリー利用はレッスン使用レーン以外のレーンにてご利用いただけます。各レーンの看板をご確認いただき目的別でレーンをご利用ください。

※平日19:00～21:00は4～8レーンは選手コース練習の為ご利用いただけません。選手練習のお休みの日はご利用いただけますのでプールサイドボードの選手スケジュールをご確認ください。

※午前中のクラブレッスン以外でもベビー・キッズコース、幼稚園レッスンで専用レーンを設けさせていただく日もございますので予めご了承ください。

※レッスン休講日など使用いただけるレーンの制限をかけさせていただくこともございますのでプールサイドボードをご確認いただくようお願いいたします。

皆さまが気持ちよく譲り合ってプールをご利用いただけるようご理解ご協力のほどよろしくお願いします。



パルスイミング西尾

スイムレッスン

- 初級 ★★ 対象:クロール25m泳げる方
クロール・背泳ぎの泳法習得を目指すクラスとなります。
- 中級 ★★ ★ 対象:クロール、背泳ぎ25m泳げる方
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 ★★ ★ ★ 対象:4種目泳げる方
四泳法の洗練・スキルアップ、個人メドレーの練習。
体力向上を目標としたクラスとなります。
- めざせ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。
- 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。
- スイムトレーニング(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。泳力に分け練習メニューを設定しています。

アクアプログラム

- ラジオ体操 (火曜日・水曜日・金曜日 10:15～)
プールでラジオ体操を行います。参加者の方にはラジオ体操カードをお渡しします。日々の運動の習慣づけにぜひご参加ください。
- 健康体操 ☆
プールサイドにてラジオ体操を行うところから開始します。後半はプールの中で、自分のペースで無理なくできるサーキット運動を行います。
1年でも1ヵ月でも長く歩ける体を目指して運動していきます。
- 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。
- 健康ウォーキング ★★ ★
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。陸上での歩行が
よりスムーズになるようにトレーニングします。
- 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します。
- がりがんウォーキング ★★ ★ ★
ウォーキングレッスンの中で、1番運動強度の高いレッスンとなります。手足を
がりがん動かし、気持ちもがりがん上がってしまう、楽しいレッスンです。

★＝運動強度