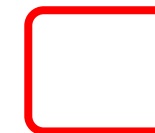


クラブレッスンスンタイムテーブル

2020年11月～

	11	12	13	14	15	16	19	20	21
月	初級★★【直美】 中級★★★【富永】 上級★★★★【大石】 11:00～11:40 4～8レーン	アクアダンス ☆☆☆ 【直美】 12:00～12:30 1～3レーン	初心者 ★ 【山本】 13:00～13:30 8レーン					マスターズ ★～★★★★ 【雪吹】 19:45～20:15 2・3レーン	
火			初級★★【調子】 中級★★★【齋藤】 13:00～13:40 6～8レーン	アクアファイティング ☆☆☆☆【大石】 13:50～14:20 1～3レーン				アクアダンス ☆☆☆ 【木下】 19:45～20:15 1・2レーン	
水	健康ウォーキング ☆☆☆ 【雪吹】 10:30～11:10 1～3レーン	中級★★★【泉田】 11:20～12:00 3・4レーン	マスターズ ★～★★★★ 【雪吹】 13:00～13:40 7・8レーン					健康水泳教室 ★★★ 【大石】 19:45～20:15 2・3レーン	
木	健康水泳教室 ★★★ 【富永】 11:00～11:40 4・5レーン	ストレッチ ウォーキング ☆☆【二村】 11:50～12:30 1～3レーン						中級★★★【二村】 上級★★★★【雪吹】 19:45～20:15 2・3レーン	
金	アクアダンス ☆☆☆ 【木下】 11:00～11:30 1～3レーン	中級★★★【泉田】 上級★★★★【調子】 11:40～12:20 4～8レーン	リズムウォーク ☆☆☆ 【二村】 13:00～13:30 1～3レーン					アクア ファイティング ☆☆☆☆【大石】 19:45～20:15 1・2レーン	



↑ 太枠レッスンが時間変更となります。

ジュニアレッスン時間

16時
↓
19時

※ラジオ体操は10:15～ 1・2レーンを使用し行います。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～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。



スイムレッスン

●初心者★ 対象:初心者

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★★ 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。

※初級、中級クラスは月ごとに練習種目が変わります。

レッスン前にホワイトボードをご確認ください。

●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~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。

●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。

●リズムウォーク☆☆☆

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。

●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。

☆=運動強度