

# プールプログラム

各コース都合により変更する場合があります

平成20年 11月～

| 月曜日   |                                | 火曜日                  |                                    | 水曜日                   |                                    | 木曜日         |                         | 金曜日                  |                          | 土曜日       |                                 |  |
|---|--------------------------------|----------------------|------------------------------------|-----------------------|------------------------------------|-------------|-------------------------|----------------------|--------------------------|-----------|---------------------------------|--|
| 11:00   |                                |                      |                                    |                       |                                    |             |                         |                      |                          |           | 11:00                           |  |
| 11:30   | 流水ウォーキング<br>小山                 |                      | 超音波流水<br>高橋                        |                       | 【有料】11:00～<br>ベビーコース               |             | 水中ウォーキング<br>小山          |                      | ガンガンスイム<br>高橋            |           | 【有料】11:00～<br>ベビーコース            |  |
| 12:00   |                                |                      | 泳いで改善 関節痛<br>高橋                    |                       |                                    |             | 脂肪バイバイ<br>小山            |                      |                          |           |                                 |  |
| 12:30   | らくらく背泳ぎ<br>古谷                  | 4泳法習得<br>(45分)<br>藤牧 | 【有料】12:00～<br>マタニティーコース            |                       |                                    |             | 初めてプール<br>高橋            |                      | 【有料】12:00～<br>マタニティーコース  |           |                                 |  |
| 13:00   | らくらくクロール<br>古谷                 |                      |                                    |                       |                                    |             | 初級クロール<br>高橋            | 4泳法習得<br>(45分)<br>古谷 |                          |           | 12:45～<br>初めて平泳ぎ<br>(45分)<br>下崎 |  |
| 13:30   | 13:05～ アクアピクス<br>(初級)30分<br>小山 |                      | 13:10～健康体操<br>下崎                   | フィンスイム<br>(60分)<br>古谷 | 13:00～14:30<br>腰痛水泳<br>(別料金)<br>岡部 | 初級背泳ぎ<br>藤牧 |                         |                      | 13:10～健康体操<br>下崎         | 4種目<br>岡部 | 初めてスイム<br>岡部                    |  |
| 14:00   |                                |                      | 初めてクロール<br>下崎                      | 初めてスイム<br>高橋          | 13:35～ アクアピクス<br>(初級)30分<br>小山     |             | 初めて背泳ぎ<br>下崎            |                      |                          |           | 13:35～ 超！脂肪バイバイ<br>(45分)<br>古谷  |  |
| 14:30   | 13:40～ アクアベル<br>笠井             |                      | 14:05～ 水中健康運動<br>古谷                |                       | 14:05～ 脂肪バイバイ<br>下崎                |             |                         |                      | 14:05～ ヌードルアクア 30分<br>下崎 |           |                                 |  |
| 15:00   | 14:20～ リズム水泳<br>和田             |                      | 14:35～ とんでけ腰痛<br>小山                |                       |                                    |             |                         |                      |                          |           |                                 |  |
| 15:30   |                                |                      |                                    |                       |                                    |             | ベビコース                   |                      |                          |           | 3歳児コース                          |  |
| 16:00   |                                |                      |                                    |                       |                                    |             |                         |                      |                          |           |                                 |  |
| 平日16:00～18:00 は子供のスイミングスクールの為使用できません。(18:00～19:30も一部のスクールで使用しています)<br>尚、日祝日はフリースイム・フリーウォークのみで17:45迄になります。 |                                |                      |                                    |                       |                                    |             |                         |                      |                          |           |                                 |  |
| 18:00   | スクール(児童)                       |                      |                                    |                       | スクール(児童)                           |             |                         |                      | スクール(児童)                 |           |                                 |  |
| 19:00   | 選手コース                          |                      | 選手コース                              |                       | 選手コース                              |             | 選手コース                   |                      | 選手コース                    |           | 選手コース                           |  |
| 19:40   |                                |                      |                                    |                       |                                    |             |                         |                      | 19:50～ 超音波流水             |           | 19:45 CLOSE                     |  |
| 20:10   |                                |                      | 脂肪バイバイ<br>下崎                       |                       | アクアベル<br>下崎                        |             | マスターズ<br>初級・中級・上級<br>岡部 |                      | 20:25～ アクアベル<br>下崎       |           |                                 |  |
| 20:40   | 4泳法習得<br>(45分)<br>古谷           |                      | 20:00～21:30<br>腰痛水泳<br>(別料金)<br>岡部 |                       | 20:45～ 超！流水トレーニング<br>(45分)<br>古谷   |             |                         |                      | 21:00～ 燃える!!ビーチバレー<br>下崎 |           |                                 |  |
| 21:10   | 21:00～ 脂肪バイバイ(45分)<br>下崎       |                      | 21:00～<br>フィンスイム<br>下崎             |                       |                                    |             |                         |                      |                          |           |                                 |  |
| 21:40   |                                |                      |                                    |                       |                                    |             |                         |                      | なんでもスイム<br>下崎            |           |                                 |  |
| 22:10   |                                |                      |                                    |                       |                                    |             |                         |                      |                          |           |                                 |  |

## - プログラムのご案内 -

初めてプール…初めてプールに来た方に歩き方、浮く事、呼吸法まで基本を行います。  
 初めてスイム…クロール・背泳ぎの基本を月替わりに行います。  
 初めてクロール…クロールの手の動作や呼吸動作を行います。(各種目ございます)  
 初級クロール…2.5m完泳を目標に行います。(各種目ございます)  
 中級クロール…2.5m泳げる方対象。50m目標に行います。  
 4泳法習得・4種目…4泳法習得後さらに、泳力・技術の向上を目標とします。  
 リズム水泳…浮ける方対象。リズムに合わせて泳力を高めながら泳ぎます。  
 ガンガンスイム…2.5m泳げる方対象。足ヒレ等を付けてガンガン泳げるように指導します。  
 マスターズコース…大会に向けて一緒に頑張りましょう！初級コースもあります。  
 フィンスイム・らくらくスイム…足ヒレを使用し各種目を泳ぎます。  
 健康体操…トレーニングルームにて簡単なストレッチや運動を行います。

アクアピクス…水中シェイプアップの代表。音楽に合わせてレッスンします。  
 アクアベル…特殊な器具を使って、下半身とお腹まわりを中心に運動します。  
 脂肪バイバイ…皮下脂肪燃焼を目的としたエクササイズです。  
 超音波流水…フローマシーンが起こす流水により老化防止、美容痩身に抜群。  
 水中ウォーキング…歩き方中心にカロリー消費を目的とします。  
 流水ウォーキング・トレーニング…超音波流水の抵抗を利用し様々な運動を行います。  
 とんでけ腰痛…ストレッチを中心に血液循環不良を緩和します。  
 水中健康運動…型にとらわれず水中で色々な運動をし、リフレッシュします。  
 超！脂肪バイバイ…流水の抵抗を利用し、脂肪燃焼を目的にエクササイズをします。  
 燃える!!ビーチバレー…水中健康運動を取り入れながらビーチバレーを行います。  
 泳いで改善 関節痛…泳ぎながら関節痛の予防・改善をします。

☆印のプログラムは別に申し込みが必要な為、アクアクラブでは参加できません。

プライベートレッスンは随時行っております。ご希望のコーチと曜日・時間の相談の上、フロントにてお申込下さい。(30分…500円)