

# プールプログラム 2024年5月7日～

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
9:20 <u>フインスイム(初中級)</u> 9:45 25分 岩田	9:10 <u>おとなのための水泳教室</u> 10:10 60分 泊	9:30 <u>水泳(初級)</u> 9:50 20分 泊	9:30 <u>ウォーク&amp;リラクسسストレッチ</u> 9:50 20分 下園	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ジュニアスクール                      9:00～10:00 幼児                      10:00～11:00 幼小                      11:00～12:00 小中                 </div>	
9:50 <u>エンジョイシェイプ</u> 10:20 30分 徳満	10:15 <u>ビート de アクア</u> 10:35 20分 泊	9:55 <u>リズムアクア</u> 10:25 30分 徳満	9:55 <u>水中貯筋トレーニング</u> 10:15 20分 徳満		10:00 <u>めざましウォーク&amp;ストレッチ</u> 10:20 20分 アクアスタッフ
10:25 <u>元気がでるアクア30</u> 10:55 30分 前田	10:40 <u>アクアシェイプ</u> 11:10 30分 徳満	10:30 <u>コンビネーションアクア</u> 11:00 30分 徳満	10:20 <u>プレコリオ水泳</u> 10:50 30分 下園		10:25 <u>お楽しみレッスン(水中運動)</u> 10:45 20分 アクアスタッフ
	11:15 <u>親子ベビー水泳教室</u> 12:00 45分 泊		11:15 <u>親子ベビー水泳教室</u> 12:00 45分 徳満		10:50 <u>月替わり水泳レッスン</u> 11:10 30分 アクアスタッフ
12:55 <u>おとなのための水泳教室</u> 13:55 60分 岩田		11:45 <u>元気がでるアクア45</u> 12:30 45分 新屋敷		13:00 <u>バタフライ&amp;平泳ぎ</u> 13:30 30分 西俣	
	13:00 <u>おとなのための水泳教室(中上級)</u> 14:00 60分 下園			<div style="border: 1px solid black; padding: 5px;">                     ジュニアスクール                      14:00～15:00 幼児                      15:00～16:00 幼小                      16:10～17:10 小中                      17:40～18:40 中高                      17:30～19:00 選手                 </div>	
14:00 <u>アクアアタック</u> 14:20 20分 西俣	14:05 <u>アクアビクス</u> 14:25 20分 泊	13:30 <u>やさしいクロール&amp;平泳ぎ</u> 13:50 20分 下園	14:00 <u>お腹二の腕スッキリ</u> 14:30 30分 徳満		
14:25 <u>ロングスイム</u> 14:55 30分 泊	14:30 <u>背泳ぎ&amp;バタフライ</u> 15:00 30分 岩田	14:00 <u>おとなのための水泳教室</u> 15:00 60分 泊	14:35 <u>初心者水泳</u> 14:55 20分 西俣		
<div style="border: 1px solid black; padding: 10px;">                     ジュニアスクール                      平日 幼児15:30～16:30 幼小16:30～17:30 小中17:40～18:40 選手18:30～20:00                      ※ジュニアスクールの時間帯のクラブ会員様専用コースのご案内                      幼児クラス時間帯は3コース、幼小クラス・小中クラスは時間帯は1コースのご利用となります。                 </div>					
19:30 <u>おとなのための水泳教室</u> 20:30 60分 泊		20:00 <u>アクア&amp;HIIT</u> 20:30 30分 岩田	19:30 <u>おとなのための水泳教室</u> 20:30 60分 泊	19:30 <u>水中エクササイズ</u> 20:00 30分 泊	<b>プログラム定員について</b> ○水中貯筋トレーニング25名 ○フィンプログラム ※サイズに限りがございます ○上記以外30名

# アクアプログラム エクササイズ内容一覧

## ●健康プログラム

### ●ウォーキング系プログラム

めざましウォーク&ストレッチ  
★★★ 20分

基本の水中ウォーキングです。柔軟性向上を目的として、関節への障害予防となる水中ストレッチを行うクラスです。

ウォーク&リラックスストレッチ  
★★★ 20分

ウォーキングで身体をほぐしたあと、ストレッチでゆったりと筋肉をほぐすプログラムです。

### ●器具を使用するプログラム

水中貯筋トレーニング  
★★★ 20分

音楽に合わせ、水の特性である抵抗・水圧を存分に利用した動きを入れていきます。アクアミット・アクアダンベルを用いて主に筋力トレーニングを行います。

お腹二の腕スッキリ  
★★★ 30分

ダンベル・ヌードルを用いてエクササイズを行ないます。お腹、二の腕を集中してシェイプアップしていきます。

水中エクササイズ  
★★★ 30分

水中ウォーキングとジョギングを中心に、ヌードルを使用したエクササイズを行います。

### ●アクアピクス系プログラム

エンジョイシェイプ

★★★ 30分

楽しく有酸素運動を行います。初めて水中運動を行う方にもオススメです。

リズムアクア

★★★ 30分

リズムに合わせて楽しく動くことを目的としたクラスです。プール初心者、運動が苦手な方にオススメのクラスです。

コンビネーションアクア

★★★ 30分

水の特性を活かした動きを組み合わせ楽しくエクササイズを行ないます。

元気になる！アクア30

★★★ 30分

水の特性を十分に生かして、無理なく効果的運動をお楽しみ頂けます。エアロピクス効果も高く、身体の機能回復やシェイプアップに効果的なクラスです。

元気になる！アクア45

★★★ 45分

水の特性を十分に生かして、効果的に運動を行います。エアロピクス効果も高く、身体のシェイプアップに効果的なクラスです。

ビートdeアクア

★★★ 20分

音（ビート）にあわせて楽しくエクササイズしましょう！  
隔週でビート板を使用します。

アクアシェイプ

★★★ 30分

音楽に合わせて有酸素運動を行います。身体のシェイプアップに効果的なクラスです。

アクアピクス

★★★ 20分

リズムに合わせて楽しく動くことを目的としたクラスです。プール初心者、運動が苦手な方にオススメのクラスです。

### ●HIIT系プログラム

アクアアタック

★★★ 20分

パンチやキック、ダイナミックなジャンプなどの動作を取り入れたクラスです。20分間で楽しく激しく身体を動かしましょう！

アクア&HIIT

★★★ 30分

水の特性を生かした基本的な動きを行い楽しくエクササイズを行ないます。レッスンの最後にHIITトレーニングを取り入れ、楽しく身体を動かします。

## ●泳法プログラム

### ●初心者プログラム（全ての方向け）

初心者水泳

20分

プール初心者や潜れない・浮かべないといったお悩みをもった方を対象に、水に対する恐怖心をなくすクラスです。

水泳（初級）

20分

初めてプールに入る方から、25m泳げない方対象となります。水泳の基礎から習得していきます。

フィンスイム（初中級）

25分

フィンを使って泳ぎの基本動作を習得していくクラスです。

やさしいクロール&平泳ぎ

20分

クロール・平泳ぎの基礎から習得していくクラスです。

プレコリオ水泳

30分

プレ（事前に）コリオ（振り付けられた）泳法プログラムです。決まったプログラムの中でレッスンを行い、いつ受けても同じ内容のため、安心して参加できます。

バタフライ&平泳ぎ

30分

バタフライ・平泳ぎの基礎動作やテクニック練習を行なうクラスです。

背泳ぎ&バタフライ

30分

背泳ぎ・バタフライの基礎動作やテクニック練習を行なうクラスです。

### ●ステップアッププログラム（中級者向け）

ロングスイム

30分

100m以上泳げる方が対象。  
長く泳げるように練習を行います。  
泳ぐ距離の目安：800~1,000m