

■週間レッスンプログラム(28年3月より)

		10:00~10:45	10:50~11:35	11:40~12:25	12:30~13:15	15:00	19:40~20:25	20:30~21:15	22:00
月曜日	1コース		アクアビクス(40分)	初心者クロール・背泳ぎ	スイム腰痛 11:25よりプールサイドにてストレッチ(15分)		流水ウォーキング	初心者クロール・背泳ぎ	
	2コース			月替り4泳法			FSC		
	3コース	FSC					19:40~22:00		
	4コース	7:30~9:45	ジュニアレッスン	クロール800M	チャレンジスイム	FSC 12:30~15:00			
	5コース			ジュニアレッスン				マスターズ	クロール800M
	6コース								
火曜日	1コース		水中ウォーキング(40分)	流水ウォーキング(40分)	クロール500M		初心者クロール・背泳ぎ	月替り4泳法	
	2コース	FSC					クロール1300M		
	3コース	7:30~9:45		バタフライ	クロール1000M	FSC 12:30~15:00		FSC	
	4コース		4泳法スイム					19:40~22:00	
	5コース		ジュニアレッスン 9:00~9:50	平泳ぎ	背泳ぎ				
	6コース								
水曜日	1コース		アクアビクス(40分)	初心者クロール・背泳ぎ	水中ウォーキング(40分)		平泳ぎ・クロール	アクアビクス	
	2コース			クロール1000M	クロール800M		クロール1300M		
	3コース	FSC				FSC 12:30~15:00		FSC	
	4コース	7:30~9:45	ジュニアレッスン	バタフライ	平泳ぎ			19:40~22:00	
	5コース		ジュニアレッスン 9:00~9:50	ジュニアレッスン					
	6コース								
木曜日	1コース		マスターズ 9:45~10:45	初心者クロール・背泳ぎ	流水ウォーキング(40分)			FSC	
	2コース			週替り4泳法			19:40~22:00		
	3コース	FSC			バタフライ(初級)	FSC 12:30~15:00	マスターズ		
	4コース	7:30~9:45		クロール800M	チャレンジスイム		クロール800M	月替り4泳法	
	5コース		ジュニアレッスン 9:15~9:50					初心者クロール・背泳ぎ	
	6コース								
金曜日	1コース		アクアビクス(40分)	背泳ぎ	初心者クロール・背泳ぎ			FSC	
	2コース	FSC					19:40~22:00		
	3コース	7:30~9:45				FSC 12:30~15:00			
	4コース		ジュニアレッスン	クロール800M	4泳法スイム		平泳ぎ・クロール		
	5コース			ジュニアレッスン			クロール1000M	週替り4泳法	
	6コース								
土曜日	1コース				流水ウォーキング(40分)	FSC 12:30~15:00	クロール800M	アクアビクス	
	2コース								
	3コース	ジュニアレッスン 8:15~9:30	ジュニアレッスン 9:15~10:30	ジュニアレッスン 10:15~11:30	クロール800M		クロール1600M		
	4コース				チャレンジスイム	月替り4泳法		FSC	
	5コース					クロール500M		19:40~22:00	
	6コース								
日曜日	1コース		FSC 7:30~17:00						
	2コース								
	3コース								
	4コース		マスターズ 9:30~10:45	クロール1000M	平泳ぎ				
	5コース			初心者クロール・背泳ぎ		チャレンジスイム	練習会 16:00~17:00		
	6コース								

* ナイトレッスンは45分スクールです

スイミングレッスンは
水中運動レッスンは
自由遊泳は

のレッスンです
のレッスンです
の時間帯です

* 春休み・夏休み(3月・4月・7月・8月)短期教室・幼稚園短期等で自由遊泳・スクールの時間帯を変更・短縮させていただきます
* 朝・昼の自由遊泳で幼稚園が利用させていただきます
* ご利用人数により予告無くコースを変更・制限させていただく場合がございます
* プログラムは常に見直されます 利用人数の少ないレッスンについては予告無く閉講させていただく場合がございます

デイフリー会員はすべてのスクール・自由遊泳に回数制限なくご利用いただけます
デイ会員月6回会員はすべてのスクール・自由遊泳に月6日ご利用いただけます
ナイト週末会員はレッスン表のレッスン・遊泳をご利用いただけます
お手軽・遊泳会員はレッスン表の時間帯にご利用できます

施設内完全退館時間は22時10分です。
日曜日は17時10分となります。

■レッスン内容のご紹介

★スイミングレッスン

運動強度

初心者クロール・背泳ぎ

★

(技術)

クロール25M・背泳ぎ25Mを目標として400～600M運動をします

クロール500M

★

(技術)

クロール中心に細かい部分的な練習を行います500M以上の運動です

平泳ぎ

★★

(技術)

クロール25Mの復習と平泳ぎ25Mを目標として600M～700M運動をします

25Mのクロールが泳げる方が対象です

バタフライ(初級)

★★

(技術)

バタフライを中心にレッスンを行います。バタフライが初めての方やゆっくり習得したい方対象です

25Mのクロールが泳げる方が対象です

背泳ぎ

★★

(技術)

背泳ぎを中心にレッスンを行います。25Mのクロールが泳げる方が対象です

クロール800M～

★★★

(技術)

クロール中心に細かい部分的な練習を行います800M以上の運動です

バタフライ

★★★

(技術)

バタフライを中心にレッスンを行います。バタフライの更なる向上を目指します。

25Mのクロールが泳げる方が対象です

クロール1000M～

★★★★

(持久力)

クロールで1000Mを目標に体力の向上を図ります

細かな泳法指導は致しません 体力に自信がある方が対象です

クロール1300M～

★★★★

(持久力)

クロールの泳ぎこみで心肺機能の向上を図ります

細かな泳法指導は致しません 体力に自信がある方が対象です

月替り4泳法

★★★★

(技術)

1ヶ月ごとに種目を変更し4泳法のフォームチェックを中心に練習します。

600M～800Mが目標距離です 25Mのクロール・背泳ぎが泳げる方が対象です

週替り4泳法

★★★★

(技術)

1週ごとに種目を変更し4泳法を中心に練習します。

800M～1000Mが目標距離です 4泳法が泳げる方が対象です

4泳法スイム

★★★★★

(持久力)

4泳法を万遍なく泳ぐクラスです 4泳法が泳げる方が対象です

800M～1200Mが目標距離です 細かな泳法指導は致しません

クロール1600M～

★★★★★

(持久力)

クロールの泳ぎこみで心肺機能の向上を図ります

細かな泳法指導は致しません かなり体力に自信がある方が対象です

チャレンジスイム

★★★★★

(持久力)

4泳法習得者が更なる向上を目指し、練習します。4泳法が泳げる方が対象です

1000M～1300Mが目標距離です 細かな泳法指導は致しません

マスターズ(朝の部)

★★★★★

マスターズ大会に参加される方が対象です

マスターズ(夜の部)

★★★★★

(持久力)

4泳法を習得された方がさらに泳法の向上や技術習得のためのコースです

朝のマスターズとは内容が異なりますのでご注意ください

4泳法習得された方が対象です

細かな泳法指導は致しません

腰痛コース

水の特性を利用して泳ぎながら腹筋や背筋を中心に筋力の向上を行い腰痛の改善

軽減を図ります

★は運動強度です。運動強度を参考にし頂き、スクールを選択して下さい

★健康水中運動レッスン(顔をつけないレッスンです)

アクアビクス

水中でのエアロビクスダンスです アクアビクス専門のインストラクターによるもので音楽に合わせて体を動かします

アクアビクス専門のインストラクターによる指導です

水中ウォーキング

水中をさまざまな歩き方により全身の筋力アップを図ります。歩くスピードによって強度が調整できますので自分にあった運動ができます。手にパドルをはめたウォーキングも行い、水中歩行による足・腰の筋力強化と同時に上半身・腕の筋力強化も図ります。

流水ウォーキング

プールの中に流水マシンを入れ人工的な流水の中で運動を行います 直接流水にあたり身体に心地よい振動を与えたり、気泡に打たれてのリラクゼーション 水中ウォーキングを行って運動をします

★自由遊泳コース

ウォーキング専用コース

歩く方専用のコースです 泳がれる方はご遠慮ください

25M専用コース

スイム専用コースです スピードに関係なく25M単位で練習をされる方のコースです

50M専用コース

スイム専用コースです スピードに関係なく50M単位で練習をされる方のコースです

ロングコース

スイム専用コースです スピードに関係なく50M以上を続けて練習をされる方のコースです

初心者コース

25Mを泳げない方のコースです 25M完泳を練習中の方や10M泳いで少し歩くまた泳ぐといった方はこのコースです

遊泳コース

途中で立ち止まられたり、ゆっくり泳がれたり、ビート板を使ってキックの練習をされる方のコースです 又、小さなお子様や遊びを目的とされている方もこのコースです

* 時間や曜日によってすべてのコース内容が変わります。

* 自分の練習・レベルによってコースを移動してください。

● レッスンの出席人数により人数制限をさせて頂く場合がございます。

● 出席人数や講師の都合により閉講する場合もございます。

* スイミングレッスンについて…

(技術) = 細かい部分的な練習を行い技術向上を目指すスクールです。

(持久力) = 細かな泳法指導は行わず体力・心肺機能向上を目指すスクールです。

《技術の習得》・《持久力向上》と大きく分けて2つの目的でレッスンを行っております。運動強度・目標距離を参考にスクールにご参加下さい。