

■週間レッスンプログラム(2021年4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 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース	FSC 7:30~9:45	アクアビクス (40分)	初心者クロール・背泳ぎ 月替り4泳法 クロール800M	スイム腰痛 11:25よりプールサイドにて ストレッチ(15分) チャレンジスイム	FSC 12:30~15:00	ジュニアレッスン	流水ウォーキング 初心者クロール・背泳ぎ FSC 19:40~22:00
スタジオ	水中ウォーキング	リラクゼーション ストレッチ 9:00~9:30			青竹体操 12:50~13:20			
火曜日	1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース	FSC 7:30~9:45	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 クロール1000M バタフライ 平泳ぎ	FSC 12:30~15:00	ジュニアレッスン	初心者クロール・背泳ぎ 月替り4泳法 クロール1300M 育成 FSC 19:40~22:00
スタジオ		機能改善 ストレッチ 9:00~9:30			筋コンディショニング 12:50~13:20			
水曜日	1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース	FSC 7:30~9:45	アクアビクス (40分)	初心者クロール・背泳ぎ クロール1000M バタフライ	クロール800M 平泳ぎ	FSC 12:30~15:00	ジュニアレッスン	平泳ぎ・クロール 流水ウォーキング クロール1300M 育成 FSC 19:40~22:00
スタジオ	水中ウォーキング	青竹体操 9:00~9:30			肩こり・腰痛 体操 12:50~13:20			
木曜日	1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース	FSC 7:30~9:45	マスターズ 9:45~10:45	初心者クロール・背泳ぎ 週替り4泳法 クロール800M	流水ウォーキング(40分) パタフライ(初級) チャレンジスイム	FSC 12:30~15:00	ジュニアレッスン	クロール800M 初心者クロール・背泳ぎ マスターズ 月替り4泳法 育成 FSC 19:40~22:00
スタジオ					機能改善 ストレッチ 12:50~13:20			
金曜日	1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース	FSC 7:30~9:45	アクアビクス (40分)	背泳ぎ クロール800M	初心者クロール・背泳ぎ 4泳法スイム	FSC 12:30~15:00	ジュニアレッスン	FSC 19:40~22:00 育成 クロール1000M 週替り4泳法
スタジオ	クロール500M	肩こり・腰痛 体操 9:00~9:30						
土曜日	1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース	育成 8:30~8:00	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	流水ウォーキング(40分) クロール800M チャレンジスイム	ジュニアレッスン	クロール800M アクアビクス クロール1600M FSC 19:40~22:00
スタジオ						ジュニアレッスン 14:00~15:00 ※1・5コースはスタート台反対側から7メートルを レッスンとして使用いたします。		
日曜日	1コース 2コース 3コース 4コース 5コース 6コース	FSC 7:30~17:00	マスターズ 9:30~10:45	クロール1000M 初心者クロール・背泳ぎ	平泳ぎ チャレンジスイム		練習会 16:00~17:00	
スタジオ		機能改善 ストレッチ 8:45~9:15						

* 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 のレッスンです
 水中運動レッスンは のレッスンです
 自由遊泳は 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。

施設内完全ご退館時間は22時10分です。
日曜日は17時10分となります。

★会員種別によるプール利用について★

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 の時間帯に利用できます

★スタジオレッスンについて★

デイフリー会員はすべてのレッスンをご利用いただけます。
 デイ会員月6回会員はご利用頂いた日のレッスンをご利用いただけます。
 ナイト週末会員はレッスン表 のレッスンをご利用いただけます。
 お手軽会員は1レッスン¥550にてご利用いただけます。
 自由遊泳会員は申し訳ありませんが、ご利用いただけません。
 ※トレーニングルームへの入室は開始15分前になります。

プールプログラム

スイムプログラム

クラス名	内容	目的	強度	距離
初心者 クロール・背泳ぎ	クロール25M・背泳ぎ25Mを目標として習得を目指します。	技術	★	400M ~600M
クロール500m	クロール中心に細かい部分的な練習を行います。	技術	★	500M~
平泳ぎ・クロール	クロール25Mの復習と平泳ぎ25Mを目標として練習を行います。	技術	★★	400M ~600M
バタフライ (初級)	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。	技術	★★	400M ~600M
背泳ぎ	背泳ぎを中心にレッスンを行います。 ※25Mクロールが泳げる方が対象です。	技術	★★	500M ~700M
平泳ぎ	平泳ぎを中心にレッスンを行います。 ※25Mクロールが泳げる方が対象です。	技術	★★★	500M ~700M
クロール800m	クロール中心に細かい部分的な練習を行います。	技術	★★★	800M~
バタフライ	バタフライを中心にレッスンを行います。 ※25Mクロールが泳げる方が対象です。	技術	★★★	500M ~700M
クロール1000m	クロールで1000Mを目標に体力の向上を図ります。	持久力	★★★★	1000M~
クロール1300m	クロールの泳ぎこみで心肺機能の向上を図ります。 ※体力に自信がある方におススメです。	持久力	★★★★	1300M~
月替わり4泳法	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。	技術	★★★★	600M ~800M
週替わり4泳法	1週ごとに種目を変更し4泳法を中心に練習します。	技術	★★★★	800M ~1000M
4泳法スイム	4泳法を万遍なく泳ぐクラスです。	持久力	★★★★★	800M ~1200M
クロール1600m	クロールの泳ぎこみで心肺機能の向上を図ります。	持久力	★★★★★	1600M~
チャレンジスイム	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。	持久力	★★★★★	1000M~ 1300M
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)	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。	持久力	★★★★★	
腰痛スイム	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。		★	500M ~800M

ウォーキング (顔を水につけないレッスン)

クラス名	内容	強度	距離
水中ウォーキング	水中で様々な歩き方をするにより 筋力強化目指します。	★	800m 程度
流水ウォーキング	プールの中に流水マシー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。	★	
アクアピクス	水中でのエアロピクスです。 音楽に合わせて全身の筋力向上を目指します。	★★	

スタジオプログラム

※トレーニングルームへの入室はレッスン開始15分前です。

クラス名	内容	強度
機能改善 ストレッチ	身体を動かすために必要な関節の可動域を広げ、 付随する筋肉をほぐします。	★
リラクゼーション ストレッチ	ゆったりとした音楽の中で、筋肉や関節を緩め、 リラクセス効果を高めます。	★
青竹体操	音楽に合わせて青竹を踏み、脚の裏をほぐし 下半身の疲れの軽減や血行を促します。	★
肩こり・腰痛体操	ストレッチや筋力強化を行い、 肩こり・腰痛の予防や改善を目指します。	★
筋コンディショニング	ご自宅でもできるトレーニングや身体を引き締め、 姿勢の改善を目的としたクラスです。	★★

●スタジオレッスンのご参加方法

参加したいレッスンの前日の午前9時より、お電話もしくはフロントにてご予約となります。参加したいレッスンの前日が休館日の場合は、休館日前日の最終営業日が予約日となります。1レッスンの定員は20名となっており、定員に達し次第受付終了となります。当日、キャンセルされる場合は、お手数ですがフロントまでご連絡頂きますようお願いいたします。またご予約の際、下記内容をお守り下さい。

- ・ご予約はご本人様のみできます。まとめたご予約はできません。
- ・ご予約されたご本人様がレッスンにご参加ください。他の方へ参加権を譲ることはできません。

プールレッスン自由参加プログラム

※会員種別関係なくどなたでも無料でご参加いただけます。

クラス名	内容	強度	距離
水中ウォーキング	水中で様々な歩き方をするにより 筋力強化目指します。	★	500M ~800M
クロール500	30分かけて500m前後を目標にクロールを泳ぎます。 ワンポイントレッスンを行います。	★★	500M

※プールレッスン自由参加プログラムは会員種別関係なくご参加は自由です。

※(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。

★自由遊泳コースのご案内★

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 スピードに関係なく25M単位で泳がれる方のコースです
50M専用コース スピードに関係なく50M単位で泳がれる方のコースです
ロングコース スピードに関係なく50M以上を続けて泳が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。