

■週間レッスンプログラム(2023年5月より)

		10:00~10:45		10:50~11:35		11:40~12:25		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					
	2コース	FSC				クロール800M				FSC		FSC					
	3コース	7:30~9:45				月替り4泳法		チャレンジスイム		12:30~15:00		19:40~22:00					
	4コース			ジュニアレッスン								選手					
	5コース	8:00~8:30				ジュニアレッスン				13:30~14:00		チャレンジスイム		クロール800M			
	6コース	水中ウォーキング								クロール500							
スタジオ		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			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				バタフライ		クロール1000M		FSC		クロール1300M					
	3コース	7:30~9:45				平泳ぎ		背泳ぎ		12:30~15:00		選手					
	4コース			4泳法スイム													
	5コース	8:00~8:30		ジュニアレッスン 9:00~9:50						13:30~14:00		FSC		19:40~22:00			
	6コース	水中ウォーキング				ジュニアレッスン				水中ウォーキング							
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			アクアビクス(40分)		初心者クロール・背泳ぎ		クロール800M				初心者クロール・背泳ぎ		流水ウォーキング			
	2コース	FSC				クロール1000M		クロール800M		FSC		クロール1300M					
	3コース	7:30~9:45				バタフライ		平泳ぎ		12:30~15:00		選手					
	4コース			ジュニアレッスン													
	5コース	8:00~8:30		ジュニアレッスン 9:00~9:50						13:30~14:00		FSC		19:40~22:00			
	6コース	水中ウォーキング				ジュニアレッスン				クロール500							
スタジオ		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			マスターズ 9:45~10:45		初心者クロール・背泳ぎ		バタフライ(初級)				クロール800M		初心者クロール・背泳ぎ			
	2コース	FSC				クロール800M		チャレンジスイム		FSC		チャレンジスイム		月替り4泳法			
	3コース	7:30~9:45				週替り4泳法				12:30~15:00		選手					
	4コース			ジュニアレッスン 9:00~10:00													
	5コース	8:00~8:30								13:30~14:00		FSC		19:40~22:00			
	6コース	水中ウォーキング				ジュニアレッスン				クロール500							
スタジオ		機能改善 ストレッチ 12:50~13:20															
金曜日	1コース			アクアビクス(40分)		背泳ぎ		4泳法スイム				クロール1000M		週替り4泳法			
	2コース	FSC				クロール800M		ジュニアレッスン		FSC		育成					
	3コース	7:30~9:45								12:30~15:00		選手					
	4コース			ジュニアレッスン													
	5コース	8:00~8:30		ジュニアレッスン 9:00~9:50						ジュニアレッスン 13:30~14:30		FSC		19:40~22:00			
	6コース	クロール500				ジュニアレッスン											
スタジオ		肩こり・腰痛 体操 9:00~9:30								11月~3月に使用します。							
土曜日	1コース	選手・育成 6:30~8:00		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		クロール800M		アクアビクス	
	2コース									FSC		ジュニアレッスン		クロール1600M			
	3コース									12:30~13:15		月替り4泳法		FSC		19:40~22:00	
	4コース											クロール500M					
	5コース																
	6コース																
スタジオ										ジュニアレッスン 14:00~15:00 ※1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します。							
日曜日	1コース			マスターズ 9:30~10:45		クロール1000M		平泳ぎ		10:50~11:35		11:40~12:25		12:30~13:15		17:00	
	2コース	FSC				初心者クロール・背泳ぎ		チャレンジスイム		FSC		練習会 16:00~17:00					
	3コース	7:30~17:00								12:30~13:15							
	4コース																
	5コース																
	6コース																
スタジオ		機能改善 ストレッチ 8:45~9:15															

スイミングレッスンは
水中運動レッスンは
自由遊泳は

のレッスんです。
のレッスんです。
の時間帯です。

* 短期教室や幼稚園保育園のスクールで自由遊泳・レッスンの時間帯を変更致します。都度お知らせしますので、ご確認下さい。

* 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コースの変更・制限させていただくか、予告な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。
 7回目以降、1レッスン550円(税込)の追加料金でご利用いただけます。
 ナイト週末会員はプログラム表 のレッスン・遊泳をご利用いただけます。
 お手軽・自由遊泳会員はプログラム の時間帯に利用できます。

★プール・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円(税込)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~
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泳法を習得された方が対象です。	持久力	★★★★★	1000M~ 1400M
マスターズ	アイランドチームにてマスターズに登録されている方が対象です。		★★★★★	
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

【目的】《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。

(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。

【強度】★~★★…初心者向け ★★★~★★★★…中級者向け ★★★★★…上級者向け

泳ぎの内容や目的・運動強度・目標距離を参考にしてスクールへご参加下さい。

プールウォーキングプログラム

(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ことにより 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。	★	
アクアビクス	水中でのエアロビクスです。 音楽に合わせて全身の筋力向上を目指します。	★★	

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ことにより 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

自由遊泳コースについて

時間や曜日によって全てのコース内容が変わります。自身の練習・レベルによってコースを移動してください。

コース名	内容
ウォーキングコース	歩く方専用のコースです。泳ぐことはできません。
25M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 少し歩くまだ泳ぐといった方はこのコースです。
遊泳コース	途中で立ち止まったり、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。

スタジオプログラム

参加したいレッスンの開始時刻15分前より、2階トレーニングルームへ入室できます。

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。	★
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。	★
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。	★★
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。	★★★