

2月プール

レッスンスケジュール

・ ・ ・ 初めての方でも始めやすいプログラムです。 **NEW** ・ ・ ・ 今月の新しいプログラムです。

月	火	木	金	土	日	
10:00	6肩こり・腰痛改善 水中歩行 塩澤 10:30-11:00	1水中ウォーキング体操 富川 10:30-11:00	4姿勢改善水中 ウォーキング 佐藤 10:30-11:00	5楽しく水中ウォーキング 望月 NEW 10:30-11:00	2水中ストレッチ&歩行 塩澤 10:30-11:00	
	8はじめての水泳教室 塩澤 11:05-11:35	3アクアビクス 漆畑 11:15-11:45	3アクアビクス 北山 11:15-11:45	8はじめての水泳教室 望月 NEW 11:05-11:35	10クロール入門 富川 11:00-11:30	
	9これから始める 背泳ぎ 漆畑 11:45-12:30	9これから始める バタフライ 漆畑 NEW 12:00-12:45	22初めて シュノーケル 杉山真 12:00-12:45	11日・25日限定 23シュノーケル教室 杉山真 13:00-13:45		
13:00	9これから始める 平泳ぎ 漆畑 12:40-13:25	14泳法初級 富川 NEW 13:00-13:45	18未来のイメージが湧く 超高速自己流改善泳法 森山 NEW 12:15-13:45	24初めて シンクロ 海野 13:00-13:45	土曜ジュニア スイミング 13:00-14:00	●週替わり イベント 14:00-14:45
	15初中級クロール 富川 NEW 14:00-14:45	12伸びを意識した 平泳ぎ 塩澤 14:00-14:45	13クロール基礎教室 大多和 NEW 14:00-14:45	20うねりを意識した バタフライ 塩澤 14:00-14:45	土曜ジュニア スイミング 14:00-15:00	●お楽しみ イベント パート③ NEW 15:00-16:00
	ジュニア スイミング 15:00-16:00	ジュニア スイミング 15:00-16:00	ジュニア スイミング 15:00-16:00	ジュニア スイミング 15:00-16:00	土曜ジュニア スイミング 15:00-16:00	
	ジュニア スイミング 16:00-17:00	ジュニア スイミング 16:00-17:00	ジュニア スイミング 16:00-17:00	ジュニア スイミング 16:00-17:00	●お楽しみ イベント パート① 16:15-17:00	
17:00	ジュニア スイミング 17:00-18:00	ジュニア スイミング 17:00-18:00	ジュニア スイミング 17:00-18:00	ジュニア スイミング 17:00-18:00	●お楽しみ イベント パート② NEW 17:15-18:00	
	背泳ぎ改善教室 富川 NEW 19:10-20:00	16 4種目泳ごう 橋本奈 19:00-19:45	10入門 平泳ぎ&バタフライ 望月 18:30-19:00	3アクアビクス 北山 19:15-19:45		
	15初中級 クロール 本間 20:10-20:55	7マラソンに役立つ 水中歩行 佐藤 20:00-20:30	15初中級 平泳ぎ&バタフライ 本間 19:15-20:00	17THEマスタース 富川 20:10-21:00	19リズムの達人 森山 NEW 20:00-20:50	
22:00				24日バタフライ編		

【水中歩行・アクアビクス】

プログラム名	時間(分)	強度	内容
1 水中ウォーキング体操	30	●○○	健康に良いとされる水中ウォーキング&体操を行うクラスです。
2 水中ストレッチ&歩行	30	●○○	筋肉を伸ばし、暖め、身体をストレッチさせリフレッシュ&リラックスしましょう。
3 アクアビクス	30	●●○	音楽に合わせてながら、水の特性を利用し楽しく脂肪燃焼!!
4 姿勢改善水中ウォーキング	30	●○○	姿勢改善を意識した水中ウォーキングを行います。
5 楽しく水中ウォーキング	30	●○○	気軽に楽しく水中ウォーキングするクラスです。
6 肩こり・腰痛改善水中歩行	30	●○○	肩こり・腰痛改善を目的とした水中ウォーキングクラスです。
7 マラソンに役立つ水中歩行	30	●●○	マラソンに役立つ水中歩行を行います。

【クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ】

プログラム名	時間(分)	強度	内容
8 はじめての水泳教室	30	●○○	振付・けのびなど水慣れからはじめていくクラスです。
9 これから始める背泳ぎ&平泳ぎ&バタフライ	45	●○○	背泳ぎ・平泳ぎを始める方にお勧めの初心者向けクラスです。
10 入門クロール&背泳ぎ&平泳ぎ&バタフライ	30	●○○	泳ぎの基本から習得します。
11 タフになれる7つのヒント	50	●●○	持久力が付く練習法をご紹介します、練習するクラスです。
12 伸びを意識した平泳ぎ	45	●○○	ゆったり泳ぐ平泳ぎを目指すクラスです。
13 クロール基礎教室	45	●○○	クロールの基本を中心に段階的にテクニックを磨いて行くクラスです。
14 泳法初級	45	●○○	これから泳ぎを始める方におすすめ。
15 初中級クロール・背泳ぎ・バタフライ・平泳ぎ	45・50	●●○	基本から25Mまでしっかり泳ぎたい方におすすめ。
16 4種目泳ごう	45	●○○	週替わりにクロール～バタフライの基礎から練習するクラスです。
17 THEマスタース	45	●●●	泳力向上・大会向けに練習するクラス。ご自分のペースで泳ぎましょう。
18 未来のイメージが湧く超高速自己流改善泳法	60	●○○	自己流で泳いでいた、自信がない、もっと上手になりたい方にお勧め。
19 リズムの達人	45	●●○	泳ぎのリズム、テンポを練習するクラスです。
20 うねり意識したバタフライ	45	●○○	ゆったり泳ぐバタフライを目指すクラスです。

【シンクロ・シュノーケル・ダイビング】

プログラム名	時間(分)	強度	内容
22 初めてシュノーケル	45	●○○	はじめてシュノーケルを体験、習得していくクラスです。
23 シュノーケル教室	45	●○○	初級シュノーケルのクラスです。
24 初めてシンクロ	45	●○○	音楽のリズムに合わせてかんたんなシンクロの動作を行うクラスです。

●お楽しみイベント(土曜日)・45分 パート①		●週替わりイベント(日曜日)・45分	
4日 週末に生まれ変わる5つの習慣 ～クロール編～ 担当: 森山	5日 個人メドレーにもう1度挑戦しよう 担当: 橋本奈	12日 体の重心を意識した平泳ぎ 担当: 塩澤	19日 下半身を鍛える水中ウォーキング教室 担当: 佐藤
11日 バタフライ泳法～キックタイミング編～ 担当: 望月	18日 泳ぎに大切なイメージトレーニング 担当: 富川	26日 自己流改善背泳ぎ 担当: 富川	
25日 現役スイマーによる 大人のスピード背泳ぎ 担当: 本間			
●お楽しみイベント(土曜日)・45分 パート②		●お楽しみイベント(日曜日)・60分 パート③	
4日 かわいい大人のスピードバタフライ 担当: 森山	5日 なぜあの人は「ラク」に泳げるのか ～平泳ぎ練習紹介編～ 担当: 森山	12日 背泳ぎ泳法～キック編～ 担当: 富川	19日 背泳ぎ泳法～ストローク編～ 担当: 富川
11日 個人メドレーに挑戦～ターン編～ 担当: 富川	18日 もっとあなたの泳ぎが良くなる 大人の呼吸術～クロール編～ 担当: 塩澤	26日 自己流改善クロール 担当: 本間	
25日 すぐに使えるストリームライン教室 担当: 望月			

水泳講演会のお知らせ ～なぜあの人は「ラク」に泳げるのか～

- 「このような方におススメ」
- ・ ゆったり長く泳ぎたい方
 - ・ 今より上達したいと思われている方
 - ・ もう一度基本から見直したいと思われている方
 - ・ 前から一本は模範泳法DVDが欲しかった方

日時: 2月12日(日) 12:00～13:30
 場所: 3F多目的ルーム お1人様1,575円
 当日資料用DVD付き(モデル本間IR)
 定員 20 御予約はフロントにて

