

# ～ 成人レッスン スケジュール ～

R6 . 5月～8月

10:30 開館		月	火		水	木		金	土		
	朝	11:00 ~ 11:30 水中運動 角崎	11:00 ~ 12:00 スイム		11:00 ~ 11:30 じみトレ 角崎	11:00 ~ 12:00 スイム		11:00 ~ 11:30 水中運動 角崎	11:00 ~ 12:00 スイム		
		11:30 ~ 12:00 ※ アクアダンス 清水	きほんの スイム 角崎	マイペース で泳ごう 湯村	11:30 ~ 12:00 ダイエット 中川	チョイスで スイム 角崎	リラックス エンジョイ スイム 杉谷	11:30 ~ 12:00 アクアダンス 清水	コーチに おまかせ スイム 角崎	日替り スイム 朝長	
12:00 ~ 13:45      フリーコース											
	昼	13:45~14:30 ショート 岩永	13:50 ~ 14:30 ペットボトル & ファットバーニング 杉谷		13:45 ~14:30 4泳法 岩永	13:45 ~14:15 ゆっくり アクア 湯村	13:50 ~ 14:30 アクアビクス 朝長		13:45 ~ 14:30 のんびりスイム 湯村		
昼成人 退水 14:45	15:00 ~ 19:00    子供のレッスンの為、成人の方はプールのご使用ができません。										
20:45 退水 21:00 閉館	夜	19:30~20:30 足トレ & 4種目 杉谷	19:30 ~ 20:30 音楽体操 & スイム 朝長		19:30~20:45 フリーコース		19:30 ~ 20:30 体操 & スイム 永山		19:30~20:45 フリーコース		

※ 毎月1回月曜日 清水コーチがお休みのため、**アクアエクササイズ・湯村コーチ**が行います。  
 レッスンを行っている間も1または2レーン、フリーコースがあります。ルールを守って使用してください。  
 4か月毎に内容の変更を行うことがありますので、確認をお願いします。

# プログラム紹介 : みなさまに健康増進と生涯スポーツとして楽しく行えることを目的としたプログラムです。

## 体操レッスン

顔を水に付けずに、膝腰に負担をかけず体を動かすことのできるレッスンです。

レッスン	内容	強度	距離
水中運動	体を温める運動 (生活習慣病予防対策、姿勢を正す)	★	
アクアダンス	音楽に合わせて、水中でズンバダンスをベースとした運動	★★★	
アクアエクササイズ	音楽に合わせて、動く水中ストレッチ運動	★★	
ペットボトル	ペットボトルを使った、腕、肩周りの運動	★	
ファットバーニング	音楽に合わせて、脂肪燃焼を目的とした全身運動	★★	
ダイエット	25mを使い、歩いたり、走ったりジャンプ等を行う運動	★★★	
ゆっくりアクア	腰や膝などに負担をかけずに、水中ストレッチを行う	★	
アクアピクス	音楽に合わせて動く有酸素運動	★★	
じみトレ	じみにトレーニング 体をほぐす運動をおこないます	★	

## スイムレッスン

顔付け、浮かぶを始め、泳ぎの基礎から4種目の練習など上手によりたくさん泳ぐための様々なレッスン内容があります。

レッスン	内容	強度	距離
ショート	短い距離をスピードアップして泳ぐ	★★	~500m
きほんのスイム	始めての方でも体験できる泳ぎの基本！ 浮く、沈む、浮かぶ、飛び出す、ジャンプ等	★	500m~
マイペースで泳ごう	ゆっくり自分のペースで泳ぐ (4種目を目標に)	★★	500~ 700m
4泳法	月ごとに1種目ずつ4泳法の基礎をする	★★	~500m
リラックスエンジョイスイム	4種目を平均的に泳ぐ	★★	500~ 700m
チョイスでスイム	前半クロール、後半を自分がやりたいこと泳ぎ、キック、浮き身等極める時間	★	500m~
のんびりスイム	ゆっくり自分のペースで泳ぐ (4種目を目標に)	★★	~500m
コーチにおまかせスイム	泳ぎたい方、極めたい方、参加された方をみて泳ぎを決める。(4種目等)	★★	500m~
日替りスイム	前半クロール、後半「バタフライ、背泳ぎ」 「背泳ぎ、平泳ぎ」「平泳ぎ、バタフライ」	★★	500~ 700m

## 夜レッスン

1時間レッスンのうち、最初の30分は体操

後半の30分はスイムレッスンを行ってます。

レッスン	内容	強度	距離
足トレ & 4種目	足を中心とした体操 4種目泳ぐ	★★	400m
音楽体操&スイム	音楽を使った全身運動 4種目又は各週1種目ずつ泳ぐ	★★	300~ 500m

レッスン	内容	強度	距離
体操 & スイム	各週で上半身、下半身の体操 前半クロール、後半残りの3種目	★★	~500m