

2025 10 月

※日曜・祝日・毎月 29.30.31 日 休館

# 成人レススンプログラム

| 月曜日                             | 火曜日        | 水曜日                         | 木曜日                        | 金曜日                            | 土曜日                         |
|---------------------------------|------------|-----------------------------|----------------------------|--------------------------------|-----------------------------|
| 開館 6 : 30                       | 開館 6 : 30  | 開館 6 : 30                   | 開館 6 : 30                  | 開館 6 : 30                      | 開館 6 : 30                   |
| 水中運動<br>9 : 45 ~ 10 : 05        |            | 水泳指導 初級<br>9 : 45 ~ 10 : 05 |                            | 水泳指導 中級・上級<br>9 : 45 ~ 10 : 05 |                             |
| 水泳指導<br>10 : 10 ~ 10 : 30       |            |                             |                            | 水中運動・水中バレー<br>10 : 10 ~        | ジュニアコース<br>9 : 00 ~ 12 : 00 |
|                                 |            |                             |                            |                                |                             |
|                                 |            |                             |                            |                                |                             |
|                                 |            |                             | 水中バレー<br>14 : 00 ~ 14 : 30 |                                |                             |
| 月～金ジュニアコース<br>16 : 10 ~ 18 : 10 |            |                             |                            |                                | 閉館 16 : 00                  |
| 水泳指導<br>19 : 30 ~ 20 : 00       |            |                             | 水中運動<br>19 : 30 ~ 20 : 00  | 水泳指導<br>19 : 30 ~ 20 : 00      |                             |
| 閉館 21 : 00                      | 閉館 21 : 00 | 閉館 21 : 00                  | 閉館 21 : 00                 | 閉館 21 : 00                     |                             |

## 【プログラム内容】

|            |                                                              |
|------------|--------------------------------------------------------------|
| ホットストレッチ   | プールサイドでマットを使用して柔軟性を高めます。                                     |
| 水中運動       | 水の特性を生かし水中でしっかりとしたトレーニングを行います。                               |
| 水泳指導 初級・中級 | 初めての方を中心に基礎から指導いたします。                                        |
| 水泳指導 4泳法   | 4泳法(クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ)を中心に指導いたします。                          |
| プールサイドエクサ  | 筋力の向上や有酸素運動に重点を置いたトレーニングです。                                  |
| アクアビクス     | プールの中で音楽に合わせて全身を動かします。水の特性を存分に利用して効果的に体力アップ、シェイプアップを目指しましょう！ |
| 水中バレーボール   | プールの中でビーチボールを使用してバレーを楽しみます！                                  |

## 【酸素ルームについて】

|            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 【高気圧酸素の効果】 | <p>酸素ルームに入ることにより全身の血流が良くなるため疲労回復・肩こり・痛み・頭痛・便秘・不眠症などの改善が見られます。また、血液もサラサラになる事により認知症の予防や、血栓予防になります。</p> <p>浸透圧が高いため、美容効果に優れています。お手持ちの美容液やクリームを塗って入られますとアンチエイジング間違いなしです。よって、毎日利用することにより効果的になります。</p> <p>【利用上の注意】</p> <ul style="list-style-type: none"><li><input type="checkbox"/> 蓄膿症の方や鼻づまりの方は、耳に圧がかかるため完治してご利用ください。</li><li><input type="checkbox"/> 耳が詰まったように感じたら、あくびや飲料水をご利用ください。</li><li><input type="checkbox"/> 血流が良くなるため熱く感じたらエアコンで調節してください。</li></ul> |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|