

プールプログラム内容

はじめてプール	水が怖い、プールが初めての方対象。浮くこと、キックの基本動作を覚えていきましょう。
フォームチェック	好きな種目でご参加いただけます。ターンもOKです。
初級	初歩のクロール、背泳ぎのクラス。水をかいて進む感覚を身につけましょう。
初級チョイス	ご希望の種目で水泳の初歩の動きを練習します。
ドリル・スイム	ご希望の種目で練習します。ドリルはコンビにつながる動きを、スイムはコンビを中心に泳ぎます。
はじめて平・バ	平泳ぎとバタフライの初歩のレッスンを行います。(25M泳げない方が対象)
スペシャルレッスン	毎週内容を変更してレッスンをおこないます。(内容は別紙にてご案内)
初級(平・バ)	平泳ぎ・バタフライのレッスンを行います。ちょっと慣れた方にオススメ!
中級(ク・背)	クロールまたは背泳ぎが25m程度泳げる方対象。基本フォームの指導を重視したクラスです。
中級(平・バ)	平泳ぎ・バタフライの基本フォームからコンビネーションまで行います。平泳ぎ・バタフライが初めての方もお入り頂けます。
上級	クロール・背泳ぎ50m以上、平・バタが25m以上泳げる方対象。少しずつ距離を伸ばしていきます。
チャレンジ	四種目が泳げそのうち三種目が50m以上泳げる方対象。スピード、持久力アップを目的とします。
マーチ&ストレッチ	前半は、簡単なステップ動作を音楽に合わせてながら運動していきます。後半は、水中での心地良いストレッチを行います。姿勢改善、血行増進など全身がスッキリできます。初めての方や運動に慣れていない方でも安心してご参加頂けます。
シェイプアクア	短時間で効果的なシェイプアップを目的としたクラスです。簡単なアクアダンスの動きと筋トレーニングを組み合わせてながら運動していきます。
アクアダンス	リズムにあわせて楽しく水中でダンス!水の特性を利用して、心肺機能を向上させ脂肪燃焼!!
フィンベル	水中抵抗トレーニングツールを使用してトレーニングします。
ゆっくりアクア	一つ一つの動作をゆっくり繰り返し、運動量を増やします。初参加の方にも十分楽しんでいただけます。
しっかりアクア	早いプログラム展開で、動作を組み合わせ運動量を増やします。初心者から上級者まで幅広く楽しめます。
トレーニングアクア	筋トレを音楽に合わせて行います。短い時間で全身を動かすことができるクラスです。
Hi-Lo!アクア45	音楽に合わせたアクアダンス(有酸素運動Hiパート)と、関節運動(Loパート)を交互に繰り返し、無理のない強度のアクアダンスです。
セミパーソナル(有料登録制)	10名以内で行う機能改善クラスです。
パーソナル(有料予約制)	トレーナーと1:1で行うクラスです。
美・カラダバランス	水中で動作の軸を安定してゆっくりと動かすことで体のバランスを整えていくクラスです。関節痛の軽減、姿勢の改良、体質改善などにも役立ちます。

エアロビクスプログラム内容

ソフトエアロ	初めての方、慣れていない方対象です。エアロビクスの基本動作を覚えていきましょう。
かんたんエアロ	ストレッチとエアロビクスの動きをコツとポイントをわかりやすく、楽しくレッスンします。
初級エアロ	エアロビクスの基本動作を覚えていきます。体力に自信のない方もご安心下さい。ご参加お待ちしております。
DISCO	80年代の音楽に合わせて体を動かします。懐かしいあの曲が流れるかも!?
リズムピラティス	ピラティスの機能的な動きと有酸素運動の爽快感を体感して頂けるクラスです。
ハッピーラテン	骨盤周りを揺らしながら楽しくウェスト周りをシェイプアップ!!軽い腰痛改善にも。
カホロ DE フラ	1つのステップでフラダンスが踊れるようになる、未経験の方でも簡単にマスターできるプログラムです。
リンパ・ドレナージュ	リンパの流れを良くするストレッチ運動をし、体調改善と疲労回復、免疫力アップを促します
コアダンス	ラテン・ベリーダンスがベースになっているエクササイズです。踊りを楽しみながら進めます。
マットピラテス	呼吸法を使いながら全身の筋強化、柔軟性、バランスを高めます。
ダンベル体操	ダンベルを使って楽しくエクササイズを行っていきます。全身を使って運動しましょう。
Re Body	姿勢改善に、脳や内臓のセルフケアを行い、心身共にセルフケアを目指します。
体調改善運動	身体の調子が整うことを目的とした運動です。「姿勢」「筋肉」「リンパの流れ」を改善していきます。
ストレッチボール	ストレッチボールを使い、身体をゆっくりほくしていきます。1日の疲れを取りリラックスしましょう
ヨガ	呼吸法を意識しながら、全身体操とリラクゼーションで体の調子を整えます。
コアトレ	体幹を安定させ、身体のバランスを整えます。
健康体操	身体を大きく動かし気持ちよくストレッチ腹筋、背筋を程よく鍛え足腰を丈夫に。日常生活を快適に、明日への活力にしていきます。
骨盤ダイエット	腰周りを動かし、血行をよくし、ウエスト、ヒップを引き締めながら曲に合わせて踊ります。
シェイプアップ体操	腹筋、背筋のトレーニングを行い、体幹を鍛えて代謝をアップしていきます。
氣功、健康太極拳	緩やかに体を動かします。神経、内臓機能の改善、リラックス、マッサージ効果など効用はさまざまです。
太極舞	中国の太極拳をベースに作られたプログラムで、流れるような美しい動きが特徴です。
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。レッツダンス!!
ストロングネイション	音楽と効果音が動きとシンクロした、インターバルトレーニング!筋トレと有酸素運動を音に合わせて強度変化し、自重を効果的に使いながら全身を鍛えます。
ボクササイズ	ボクシングの基礎トレーニングを全身で行う有酸素エクササイズです。体力の向上、健康維持、ダイエットボディメイクなど、目的は様々です。
ミラクルストレッチ	身体の柔軟性を高めたい人、ボディラインを整えたい人、筋トレ後のメンテナンスに効果的なストレッチです。
ボディリセット	身体をリセットさせる動きと瞑想を行い、自律神経を整え、1日の終わりに身体と心のリセットします。

プログラムは、インストラクターの都合により変更する場合があります。)

5月休館日 8日 22日 29日 30日 31日

フリースイミングコースのご案内

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	30
月	1			初級									1
	2		ドリル		アクア						フォーム		2
曜	3							学童スクール					3
	4												4
日	5												5

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	30
火	1		ベビー	保育園	はじめて						パーソナル		1
	2				チャレンジ	中級						アクア	2
曜	3		上級					学童スクール					3
	4										予約制		4
日	5												5

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	30
水	1	幼稚園				初級					初級		1
	2										中級		2
曜	3		初級	アクア				学童スクール					3
	4												4
日	5												5

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	30
木	1	保育園			アクア	幼稚園						アクア・フィンベル	1
	2		チャレンジ	アクア	アクア								2
曜	3					中級		学童スクール					3
	4												4
日	5					12日	19日	26日					5

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	30
金	1		ベビー	保育園	はじめて	SP							1
	2										アクア		2
曜	3		上級			初級	アクア						3
	4							学童スクール					4
日	5										20日		5

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	30
土	1		SP										1
	2				アクア								2
曜	3												3
	4												4
日	5		学童スクール										5

	10	11	12	13	14	15	16	17	
日	1								1
	2								2
曜	3		サンデーアクア						3
	4								4
日	5								5

網掛けの部分が、フリースイミングでご利用いただけます。プログラムによっては、「歩き」「泳ぎ」「歩き・泳ぎ混合」等にわかれれます。プール内の案内板でご確認ください。プール内は、すべて右側通行にご協力ください。

- ★ スイミングキャップは必ず着用して下さい。
- ★ 具合の悪くなった方は監視員までお申し出下さい。
- ★ お化粧、整髪料は必ずシャワーで流してからご利用ください。また、ミストサウナをご利用後もシャワーで汗を洗い流して利用ください。
- ★ アクアレッション使用コースは、参加人数等によって変更になります。21名~30名で3コース、31名以上で4コースとなります。フィンベルは11人以上で3コースとなります。
- ★ レッソンの準備のため、レッスン開始5分前よりコースロープの移動、フロアーの投入をさせていただきます。予めご了承下さい。
- ★ 一部レッスンを除き、スイムレッスン・アクアレッションは自由に参加していただけます。内容等につきましては、別紙タイムテーブルをご覧ください。
- ★ 眼鏡はご利用いただけますが落下防止のためバンドをご利用下さい。
- ★ 各種レッスン5分以降ご参加いただけません。
- ★ 飛び込みは禁止です。また時計・装飾品等は外して下さい。