

# スイムメンバーズレッスン1月～3月スケジュール表

※★印はプログラムの強度や難易度の目安になっております

★ < ★★ < ★★★

	月	火	木	金	土
11:00 ～11:30	はじめて 背泳ぎ ★	立泳ぎ 横泳ぎ ★★	はじめて バタフライ ★	スタート・ターン ★★	
11:30 ～12:00	きれいに 背泳ぎ ★★	ボール de 水中体操 ★	きれいに バタフライ ★★	テクニカルスイム ★★	※アクアZUMBAは 12:05～12:50 となります
12:00 ～12:45		アクアピクス ★★		アクアピクス ★★	アクア ZUMBA® ★★
13:30 ～14:00	アクアヒート ★★★	はじめて クロール ★	ウェーブリング ストレッチ ★	はじめて 平泳ぎ ★	
14:00 ～14:30	アクアストレッチ ★	きれいに クロール ★★	はじめの一步 ★	きれいに 平泳ぎ ★★	
20:00 ～20:30	はじめて クロール ★	アクアジョガーピクス <ダイビングプール> ★★	ミットアクア ★★	はじめて 背泳ぎ ★	マスターズ ★★★
20:30 ～21:00	きれいに クロール ★★	ミットウォーキング ★★	ウェーブリング ストレッチ ★	きれいに 背泳ぎ ★★	

## 1月

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## 2月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28		

## 3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

- ※ レッスン前までに各自、準備運動をすませてください
- ※ 3ヶ月ごとにレッスンプログラムの内容が変更になります
- ※ メンバーズレッスンを受ける際は1Fフロント又は、プールサイド(開始15分前より)にて申込をしてください

○部分は、祝日のため下記のレッスン  
時間・内容となります。  
15:00～15:30 ワンポイントアドバイス  
15:30～16:00 ワンポイントアドバイス

□部分のレッスンはございません

### 《泳法マスター》

#### ◆ はじめて・・・[★]

これから泳ぎをはじめようとする方を対象に各泳法の導入部分を指導致します。

#### ◆ きれいに・・・[★★]

25M位泳げる方を対象に、より効果的できれいな泳ぎ方を指導致します。

#### ◆ はじめの一步(初心者水泳)[★]

これから水泳をはじめようとする方を対象に、水慣れ～バタ足導入部分までご指導致します。

#### ◆ 立泳ぎ・横泳ぎ[★★]

立泳ぎ・横泳ぎの練習方法を指導致します。

### 《通常プログラム》

#### ◆ マスターズ[★★★]・テクニカルスイム[★★]

大会出場を目的としたトレーニングをご紹介致します。

#### ◆ スタート・ターン(タイムトライアル)[★★]

各泳法のスタート・ターンの方法を指導致します。各月の最終レッスン日には、タイムトライアルを行います。

#### ◆ アクアピクス[★★]

水の浮力により足腰に負担をかけず、大きな運動効果を得られる持久力アップに最適なプログラムです。

#### ◆ アクアZUMBA®[★★]

人気のダンス系エクササイズ[ZUMBA]をプールの中で行います。水の浮力により足腰に負担をかけず、ZUMBAならではのラテンのリズムに合わせて動きます。どなたでもお気軽に参加できます。

#### ◆ アクアジョガーピクス[★★]

アクアジョガー(浮き具)を使用しダイビングプールにて水中を歩く、走るなどの有酸素運動を行うプログラムです。

#### ◆ ミットアクア[★★]

通常のアクアピクスにグローブをつけて行う、水中での筋力アップ及びシェイプアップに効果的なプログラムです。

#### ◆ ミットウォーキング[★★]

グローブを使って、上半身のシェイプアップ及び筋力トレーニングを目的としたプログラムです。

#### ◆ ボール de 水中体操 [★]

水が入ったボールを持ち上げたり、投げてキャッチしたり、筋力や持久力アップに効果的なプログラムです。腰痛改善や五十肩予防の効用もあります。

#### ◆ アクアストレッチ [★]

筋力の柔軟性の向上と疲労回復を目的とした易しいストレッチプログラムです。

#### ◆ アクアヒート[★★★]

インターバルトレーニングを短時間で効率的に行います。30分レッスン中、頑張る時間はたったの4分!!!水中で安全かつ快適に脂肪燃焼&筋力アップを目的とした水中トレーニングです。

#### ◆ ウェーブリングストレッチ [★]

ウェーブリングを使用し、体幹のインナーマッスルを効果的に「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」ことを目的とした水中運動です。