

スイムメンバーズレッスン7月～9月スケジュール

※★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	リズムアクア ウォーキング ★	スタート・ターン ★★	はじめて クロール ★	パドルグローブスイム ★★	※アクアZUMBAは 12:05～12:50 となります
11:30 ～12:00	はじめの一步 ★	テクニカルスイム ★★	きれいに クロール ★★	ボール de 水中体操 ★	
12:00 ～12:45		アクアピクス ★★		アクアピクス ★★	アクア ZUMBA® ★★
13:30 ～14:00	はじめて 平泳ぎ ★	はじめて 背泳ぎ ★	アクアヒート ★★★	はじめて バタフライ ★	
14:00 ～14:30	きれいに 平泳ぎ ★★	きれいに 背泳ぎ ★★	立泳ぎ 横泳ぎ ★★	きれいに バタフライ ★★	
20:00 ～20:30	はじめて バタフライ ★	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 平泳ぎ ★	18:30～19:30 マスターズ ★★★
20:30 ～21:00	きれいに バタフライ ★★	アクアストレッチ ★	ダンベル水中運動 ★	きれいに 平泳ぎ ★★	

7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	

9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			

8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

○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。

◆ 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。

◆ 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。

◆ 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。

◆ パドルグローブスイム[★★]

柔らかいパドルグローブを着用し、水を効率よくかく練習します。また、左右均等に負荷を感じるように練習することで、左右のぶれ解消にも効果があります。ワンランク上の泳ぎを獲得しよう!

◆ 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。

◆ ダンベル水中運動[★★]

ウォーターダンベルを使用し、筋力アップを目的とした水中運動です。

◆ リズムアクアウォーキング [★★]

音楽に合わせて楽しくウォーキングをすることで普段の水中ウォーキングよりも運動量がアップし、持久力向上につながります。また、浮力によって膝・腰への負担が少なく安心して運動ができます。