

# 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	パドルグローブスイム ★★	はじめて 平泳ぎ ★	マスターズ ★★★	はじめて 背泳ぎ ★	※アクアZUMBAは 12:05～12:50 となります	
11:30 ～12:00	ボール de 水中体操 ★	きれいに 平泳ぎ ★★		きれいに 背泳ぎ ★★		
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 バタフライ ★	ダンベル水中運動 ★	スタート・ターン ★★	はじめて クロール ★		
14:00 ～14:30	きれいに バタフライ ★★	立泳ぎ 横泳ぎ ★★	はじめの一步 ★	きれいに クロール ★★		
20:00 ～20:30	はじめて 平泳ぎ ★	はじめて バタフライ ★	ミットアクア ★★	アクアヒート ★★★	マスターズ ★★★	
20:30 ～21:00	きれいに 平泳ぎ ★★	きれいに バタフライ ★★	ウェストシェイプ エクササイズ ★	ウェーブリング ストレッチ ★		

## 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いたします。

#### ◆ 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いたします。

#### ◆ 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いたします。

#### ◆ 立泳ぎ・横泳ぎ[★★]

立泳ぎ・横泳ぎの練習方法を指導いたします。

### 《通常プログラム》

#### ◆ マスターズ[★★★]

大会出場を目的としたトレーニングをご紹介します。

#### ◆ 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、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、また陸上よりもスローなテンポで行うので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為、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。

#### ◆ ウェストシェイプエクササイズ[★]

お腹周りを中心とした動きを取り入れた、メタボリックシンドローム改善の為の水中運動です。

#### ◆ 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分のレッスン中、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。

#### ◆ 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。

#### ◆ 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。

#### ◆ 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。

#### ◆ 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、水を効率よく練習をします。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!