

2017 成人レッスンメニュー

		月 Mon.		火 Tue.		水 Wed.		木 Thu.		金 Fri.		土 Sat.		
		POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	
午前	10:00 ~ 10:50	初心者水泳 水泳を1から始める初心者の為の水泳教室です。 担当：松浦	月替わり4泳法 4泳法を学ぶ教室です。1ヶ月ごとに種目が変わります。 担当：松本	ヘルシーアップ体操 筋力トレーニングやストレッチ運動を行い、健康的な身体 担当：石上	ウォーターエアロ 軽快な音楽に合わせて楽しく、様々な動きで全身を引き締めます 担当：沢井	ZUMBA ラテンを中心とした音楽・動きで、心身の健康に効果をもたら 担当：坂本	楽しく泳ごう A初級 泳法にとらわれず楽しく水慣れを習得できます。 担当：渥美	楽しく泳ごう B 中上級 泳法にとらわれず楽しく水慣れを習得できます。 担当：戸塚	Q-REN ヨガ整体コアトレーニングをベースとした健康寿命の為にセ 担当：鈴木	ウォーターエアロ 軽快な音楽に合わせて楽しく、様々な動きで全身を引き締めます 担当：沢井	ソフトエアロピクス 軽い有酸素運動で、ほどよい汗をかきながら運動不足解消を 担当：坂本	楽しく泳ごう A初級 泳法にとらわれず楽しく水慣れを習得できます。 担当：永井	楽しく泳ごう B 中上級 泳法にとらわれず楽しく水慣れを習得できます。 担当：戸塚	ヨガ 腹式呼吸で身体を動かし、様々なポーズで全身を引き締めま 担当：高野
	11:00 ~ 11:50	コーチと体づくり 週の始まりは体の動きが硬くなってるので、ゆっくり体をほぐしながら体をつけていきます。 担当：松本	ストレッチ 全身運動に効果的なストレッチを行います。 担当：石上	フィンとスイム スイムフィンを使ったレッスンで楽しく学び泳法指導を行う教室です。 担当：森谷		スイムクリニック A初級 水泳でわからないことはコーチにどんどん聞こう！ 担当：戸塚	スイムクリニック B 中上級 水泳でわからないことはコーチにどんどん聞こう！ 担当：石谷	アフアディスコ 懐かしいヒットソングを流し気持ちよく身体を動かします。 担当：鈴木	月替わり4泳法 4泳法を学ぶ教室です。1ヶ月ごとに種目が変わります。 担当：野崎	ピラティス 内部（インナーマッスル）を意識しながらエクササイズを 担当：望月	スイムシェイプ リズムに合わせた水中運動し、泳ぎながら楽しく有酸素運動を行います。 担当：坂本	太極舞 音楽に合わせて行い、誰でも気軽にできるフィットネスエク 担当：鈴木		
午後	13:30 ~ 14:20	フィンとスイム スイムフィンを使ったレッスンで楽しく学び泳法指導を行う教室です。 担当：増田		シニア水泳 A初級 シニア向けの水泳教室です。ストレッチなども含め体をほぐ 担当：永井	シニア水泳 B 中上級 シニア向けの水泳教室です。ストレッチなども含め体をほぐ 担当：森谷		初心者水泳 水泳を1から始める初心者の為の水泳教室です 担当：戸塚		楽しくシンクロ 足の着くプールでシンクロに挑戦！どなたでも参加できます。 担当：戸塚	泳法マスター 4種目を習得、個人メドレー完泳を目指します。 担当：石谷		シニア水泳 A初級 シニア向けの水泳教室です。ストレッチなども含め体をほぐ 担当：永井	シニア水泳 B 中上級 シニア向けの水泳教室です。ストレッチなども含め体をほぐ 担当：森谷	
	19:00 ~ 19:45	AQUA SHAPE リズムに合わせた水中運動により楽しく有酸素運動を行います。 担当：坂本		初心者水泳 水泳を1から始める初心者の為の水泳教室です。 担当：渥美	楽しく泳ごう 泳法にとらわれず楽しく水慣れを習得できます。 担当：奥田		月替わり4泳法 4泳法を学ぶ教室です。1ヶ月ごとに種目が変わります。 担当：中西		マスターズ 上級者向けの泳法指導を行い、マスターズ大会を目指して泳ぐコースです。 担当：石谷		レベルアップスイム スイムフィンを使ったトレーニングや飛び込み・ターン練習を行う教室です。 担当：渥美			