

2023 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				
成人	10:10 ~ 11:00	初心者水泳 (藤田)	月替わり4泳法 (野崎)	有酸素+ ストレッチ (石上)	アクアピクス (渥美)	骨盤エクササイズ (野崎)	月替わり4泳法 (藤田)	ピラティス (望月)	アクアピクス (野崎)	ソフト エアロピクス (坂本)	楽しく泳ごう 初級(野崎)	楽しく泳ごう 中上級(村田)	ヨガ (高野)	プールノエクササイズ 9:00~9:30(坂本)		
		水泳を1から 始める初心者の 為の水泳 教室です。	1ヵ月ごと 種目をかえ 4泳法を学び ます。	筋力トレーニ ングやストレッチ 運動を行い、健 康的な身体づく りをします。	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。	骨盤周辺の筋肉 や骨の動きを柔 軟にして、腰痛 の予防改善をし ていきます。	1ヵ月ごと種目をかえ 4泳法を学びます。	内部(インナ ー マッスル)を 意識しながら エクササイズ を行います。	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。	軽い有酸素運動 で、ほどよい汗 をかきながら運 動不足解消を目 的にいきます。	泳法にとらわれず楽しく 泳ぐコースです。		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 ます。			
	11:10 ~ 12:00	コーチと体力づくり (村田)	ストレッチヨガ (石上)	初心者のための体力づくり (藤田)	ズンバ (久保)	楽しく泳ごう 初級(森谷)	楽しく泳ごう 中上級(石谷)	楽しく 有酸素運動 (野崎)	スイムクリニック 初級	スイムクリニック 中上級	ピラティス (望月)	フィンとスイム (渥美)			太極拳 (中野)	
		週の始まりは体の動きが 硬くなっているので、 ゆっくり体をほぐしながら 体力をつけていきます。	効果的なスト レッチ運動を 行います。	週の始まりは体の動きが 硬くなっているので、 ゆっくり体をほぐしながら 体力をつけていきます。	ラテン系の音楽 や世界の音楽に 合わせて楽しく 体を動かすエク ササイズです。	泳法にとらわれず楽しく 泳ぐコースです。		簡単なエアロ ピクス運動で 適度な汗を 流しましょう。	わからないことをコーチに 確認しながら泳ぎましょう。 ※月ごとで初級・中上級の コーチが入れ替わります。		内部(インナ ー マッスル)を 意識しながらエク ササイズを行 います。	スイムフィンを使った レッスンで楽しく 泳ぎましょう。			重心移動を明確に しながらバランス をとり大腿部の筋 力アップ、足裏の 動きで大脳神経を 刺激していきま す。	
12:15 ~ 12:45																
13:30 ~ 14:20	フィンとスイム (森谷)		シニア水泳 初級(永井)	シニア水泳 中上級(森谷)			初級 月替わり4泳法 (藤田)			初級 月替わり4泳法 (森谷)	楽しく トレーニング (渥美)	筋力トレーニ ング を中心に体力、 持久力の向上を していきます。	シニア水泳 初級(永井)	シニア水泳 中上級(森谷)		
	スイムフィンを使った レッスンで楽しく 泳ぎましょう。	シニア向けの教室です。 ストレッチ、ウォーキングを しっかりと行ってから 泳ぎます。				1ヵ月ごと種目をかえ 4泳法を学びます。 ※初級者向け			1ヵ月ごと種目をかえ 4泳法を学びます。 ※初級者向け			シニア向けの教室です。 ストレッチ、ウォーキングを しっかりと行ってから 泳ぎます。				
子供	15:30 ~ 16:30	子供水泳教室 10級~5級クラス		子供水泳教室 10級~5級クラス		子供水泳教室 10級~5級クラス		子供水泳教室 10級~5級クラス		子供水泳教室 10級~5級クラス		子供水泳教室 10級~5級クラス	バレエ (幼 児) 16:00~17:00	子供水泳教室 10級~5級クラス		
	16:30 ~ 17:30	子供水泳教室 10級~3級クラス		子供水泳教室 10級~3級クラス		子供水泳教室 10級~3級クラス		子供水泳教室 10級~3級クラス		子供水泳教室 10級~3級クラス		子供水泳教室 10級~3級クラス	バレエ (小学校低学年) 17:00~18:00	子供水泳教室 10級~3級クラス		
	17:30 ~ 18:30	子供水泳教室 2級~S級クラス		子供水泳教室 2級~S級クラス		子供水泳教室 2級~S級クラス		子供水泳教室 2級~S級クラス		子供水泳教室 2級~S級クラス		子供水泳教室 2級~S級クラス	バレエ (小学校高学年) 18:00~19:30	子供水泳教室 2級~S級クラス		
	~19:00	育成コース		育成コース		育成コース		育成コース		育成コース		育成コース				
成人	19:00 ~ 19:45	月替わり4泳法 (奥田)		フィンとスイム (野崎)		マスターズ (石谷)		らくらくすいすい4泳法 (渡部)		レベルアップスイム (渥美)						
		1ヵ月ごと種目をかえ 4泳法を学びます。		スイムフィンを使った レッスンで楽しく 泳ぎましょう。		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。		泳ぐ効率を向上させ、 より速く楽に泳ぐことを 目指します。		スイムフィンを使った トレーニングや飛び込み・ ターン練習をします。						
								プールノエクササイズ (渥美) 20:00~20:30								

- ① 火・金曜日のシニア水泳は13:30~14:30です。
- ② プールノエクササイズは事前にご予約が必要です。
- ③ スタジオレッスンは室内シューズをご用意ください。
- * 予告なくインストラクター及び内容に変更がある場合があります。