

大洲2024（4月～9月） レッスンメニュー

		月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
		プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
成人	10:10 ～ 11:00	初心者水泳	有酸素・スロトレ	背泳ぎ・平泳ぎ	骨盤エクササイズ	平泳ぎ・バタフライ	ピラティス	アクアピクス	ソフトエアロピクス	楽しく泳ごう	楽しく泳ごう	ヨガ	
		はじめての水泳を丁寧に指導していきます。	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。	背泳ぎ・平泳ぎを習得したい方にオススメの教室です	骨盤周辺の筋肉や骨の動きを意識して腰痛の予防・改善をしています。	平泳ぎ・バタフライを習得したい方にオススメの教室です	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。	軽めの有酸素運動で汗を流し運動不足を解消します。	泳法にとらわれず楽しく泳ぐコースです。		腹式呼吸で体を動かし、様々なポーズで全身を引き締めます。	
	11:15 ～ 12:00	コーチと身体づくり	ストレッチヨガ	アクアピクス	ズンバ	楽しく泳ごう	楽しく泳ごう	楽しく有酸素運動	陸トレ・スイム	バランスボールエクササイズ	持久力UP	太極拳	
	週末でこわばった体をゆっくりとほぐしながら体力をつけて行きます。	ストレッチとヨガを組み合わせ効果的な運動を行います。	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。	ラテン系の音楽や世界の音楽に合わせて楽しくエクササイズをします。	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。	水中での推進力UPや抵抗軽減を目指して陸上トレーニング(ストレッチ・体幹トレーニング等)を行い、泳ぎの中で体幹を使う感覚を養います。	体幹を鍛えて、しなやかな背骨と安定した身体能力を養います。	全身持久力を高める為にキック、プル、スイムをバランスよく鍛えながら、中距離をメインに泳ぎます		重心移動を明確にしながらバランスを取り筋力アップ、大脳を刺激します。	
	13:40 ～ 14:30	ワンポイントアドバイス		シニア水泳	シニア水泳	ワンポイントアドバイス		らくらく長距離スイム		シニア水泳	シニア水泳		
		泳法に関する改善点などをコーチに確認しながら泳法習得を目指します。		シニア向け水泳教室です。ストレッチ・ウォーキングを取り入れムリないスイミングを楽しみます。		泳法に関する改善点、タイム短縮のアドバイスなどをコーチに確認しながら泳法習得を目指します。		効率的に楽しく長距離泳ぐことを目指します。		シニア向け水泳教室です。ストレッチ・ウォーキングを取り入れムリないスイミングを楽しみます。			
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	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	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	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	
成人	19:00 ～ 19:45	Very Hard Swim		月替わり4泳法		マスターズ		イージーモード		睡眠ゲー！ (社員)			
		耐乳酸能力とスピード能力の向上を目指し、ハードな練習で心拍数を上げる高強度レッスンです		1か月ごとにメインの種目を設定し練習します。泳がない種目があっても楽しくご参加いただけます。		上級者向けの水泳指導を行い、マスターズ大会を目指して泳ぎます。		4泳法の基礎に振り返り、分習方法を主としてポイントを絞りながら四泳法の25m完泳を目指します。		4泳法のポイントとなるメニューを取り入れ、無理のない範囲で負荷を掛けながら心地よい疲労を促します。			