

フィットネスプラザプールプログラム

2012年4月より担当コーチに一部変更がございます

平成24年4月～

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜・祝日
新館フィットネスプール	新館フィットネスプール	新館フィットネスプール	新館フィットネスプール	新館フィットネスプール	新館フィットネスプール	新館フィットネスプール
爽やか目覚まし運動 【戸叶】 9:20～9:50	爽やか目覚まし運動 【坂田】 9:20～9:50	爽やか目覚まし運動 【坂田】 9:20～9:50	爽やか目覚まし運動 【坂田】 9:20～9:50	爽やか目覚まし運動 【坂田】 9:20～9:50		※祝日は アクアフィットネスは お休みになります
	本館スイミングプール	本館スイミングプール	本館スイミングプール	本館スイミングプール	本館スイミングプール	本館スイミングプール
アクアフィットネス 10:30～11:30	モーニングプログラム ＜A＞【人見】 10:15～ ＜B＞【七呂】＜D＞【服部】 ＜E＞【櫻井】＜F＞【加々美】	モーニングプログラム ＜A＞【永井】 10:15～ ＜B＞【蝶野】＜C＞【服部】 ＜D＞【中村】＜E＞【七呂】	モーニングプログラム ＜A＞【蝶野】 10:15～ ＜B＞【永井】＜D＞【井上】 ＜E＞【七呂】＜F＞【中村】	モーニングプログラム ＜B＞【蝶野】 10:15～ ＜C＞【後藤】＜D＞【加藤】 ＜E＞【七呂】＜F＞【西条】	アクアフィットネス 10:30～11:00	アクアフィットネス 10:00～10:40
	＜H＞水中運動 【東海林】 11:30～12:15		＜H＞水中運動 【蝶野】 11:30～12:15	＜G＞水中歩行 【坂田】 11:30～12:15	スイムレッスン 基礎～初級 【人見】 12:00～13:00	スイムレッスン 中級 【人見】 12:00～13:00
	シンクロスイミング 11:30～13:00		シンクロスイミング 11:30～13:00		スイムレッスン 中級 【永井】 12:00～13:00	スイムレッスン 上級 【七呂】 11:45～13:00
		アクアフィットネス 11:30～12:15 ※本館プールでの アクアフィットネスに レギュラー会員様は ご参加できません			スイムレッスン 上級 【加々美】 11:45～13:00	スイムレッスン マスターズ 【櫻井】 11:45～13:15

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
新館フィットネスプール	新館フィットネスプール	新館フィットネスプール	新館フィットネスプール	新館フィットネスプール	新館フィットネスプール
	本館スイミングプール	本館スイミングプール	本館スイミングプール	本館スイミングプール	本館スイミングプール
アクアフィットネス30 18:00～18:30		アクアフィットネス30 18:00～18:30		変更 スイムレッスン 初級 【東海林】 18:30～19:30	長水路A(50m) 【中級～上級者】 19:00～20:15
スイムレッスン 初級 【永井】 18:45～19:45	スイムレッスン 初級 【永井】 18:30～19:30	変更 スイムレッスン 初級 【七呂】 19:00～20:00	スイムレッスン 初級 【七呂】 19:00～20:00	スイムレッスン 初級 【東海林】 18:30～19:30	長水路B(50m) 【初級～中級者】 19:00～20:00
スイムレッスン 中級 【加々美】 19:15～20:15	スイムレッスン 中級 【永井】 19:15～20:30	スイムレッスン 中級～上級 【加々美】 19:15～20:15	スイムレッスン 中級～上級 【人見】 19:15～20:15	スイムレッスン 中級 【東海林】 19:45～20:45	スイムレッスン 中級 【七呂】 19:15～20:30
マイペーススイム 【永井】 20:15～21:15	スイムレッスン マスターズ 【西条・久我】 20:30～21:45	スイムレッスン マスターズ 【七呂・久我】 20:15～21:45	スイムレッスン マスターズ 【服部・久我】 20:15～21:45	スイムレッスン マスターズ 【櫻井】 20:30～21:45	

各クラス練習距離の目安

モーニングプログラム 練習距離の目安

- ＜A＞基礎(60分)300m前後
- ＜B＞初級(60分)600m前後
- ＜C＞泳法・修正(60分)900～1000m
- ＜D＞中級(75分)1200m前後
- ＜E＞上級(90分)1600m前後
- ＜F＞マスターズ(90分)2000～2500m

土曜日/日曜・祝日 《スイムレッスン》

- ◆ 基礎～初級(60分)300m前後
- ◆ 中級(60分)1000m前後
- ◆ 上級(75分)1500～2000m
- ◆ マスターズ(90分)2500～3500m

各クラス練習距離の目安

イブニングプログラム 《スイムレッスン》 練習距離の目安

- ◆ マイペーススイム(60分)1000～2000m前後
- ◆ 初級(60分)300m前後
- ◆ 中級(60分)600m前後
- ◆ 中級～上級(60分)1000m前後
- ◆ 上級(75分)1500～2000m
- ◆ マスターズ(75～90分)2500～3500m前後
- ◆ 長水路 A(75分)1500m前後
- ◆ 長水路 B(60分)1000m前後

★新館フィットネスプール:モーニングプログラムの「爽やか目覚まし運動」「アクアフィットネス」は、マスター/スチューデント/レギュラーの会員様が受講できます。

★イブニングプログラムの「アクアフィットネス 30」は、マスター/スチューデント/レギュラー/ナイトレギュラーの会員様が受講できます。

◆ 営業時間 ◆

平日・土曜日 / 9:00～22:00 (22:30閉館)
日曜日・祝日 / 9:00～18:00 (18:30閉館)

★スイミングプラザ休館日は新館・本館共にプールプログラムはございません。
★競技会及び行事等によりプログラムを変更する場合がございます。予めご了承下さい。

モーニングプログラム

フィットネスプラザ プールプログラム

平成 23 年 9 月 10 日～

<A>	基礎	60分	★	300m前後	泳ぎに自信のない初心者の方を対象としたクラスです。4種目の基礎練習をします。その日練習したい種目を、会員様の方で決めていただく事ができます。教室始めに、そのつど担当コーチに種目をお伝え下さい。
	初級	60分	★★	600m前後	15mでの反復練習を中心に、4種目の泳法を確認・習得していきます。その日練習したい種目を、会員様の方で決めていただく事ができます。体力に自信のない方、ゆっくり泳ぎを覚えていきたい方などにおすすめのクラスです。
<C>	泳法・修正	60分	★★	900～1000m	15～25mの反復練習(ドリル練習)で、泳法の再確認をしていきます。泳げる方でも『キックが苦手』『手の動作がよくわからない』など、自分の問題点を見直すのもレベルアップには必要です。正しいフォームで楽に泳げるようになりたい方などにおすすめのクラスです。
<D>	中級	75分	★★★	1200m前後	25mでの反復練習を中心に、4種目の泳力向上・健康維持を目指します。コーチの練習メニューに従ってすすめていきます。泳法を学びながら持久力系の練習なども、このクラスから導入していきます。
<E>	上級	90分	★★★★	1600m前後	生涯水泳を目的とし、マスターズ大会などにも出場を目指す方におすすめのクラスです。コーチの練習メニューに従ってすすめていきます。泳法のワンポイントアドバイスを受けながら、より泳力を高めていきたい方向けになります。
<F>	マスターズ	90分	★★★★★	2000～2500m	4種目のハイレベルなテクニックをマスターするクラスになります。コーチの練習メニューに従ってすすめていきます。マスターズ大会で、ベスト記録更新・上位入賞を目指す方。学生時代水泳経験がある方などにおすすめです。
<G>	水中歩行	45分	☆		水中は浮力により関節への負担を軽減しながら、歩く事が出来ます。陸上での運動が困難な方、リハビリが必要な方、リラクゼーション効果を得たい方などにおすすめです。
<H>	水中運動	45分	☆		水慣れが目的のクラスになります。水に対して恐怖心や抵抗のある方でも泳ぎを習う前の導入としてもおすすめ。すでに泳げる方でも、力みが抜けずに悩んでいる方は、まずは徹底した水慣れで、身体を開放してみませんか？

土曜日・日曜日/祝日 スイムレッスン

スイムレッスン	基礎～初級	60分	★ ~ ★★	300m前後	様々な種目で25m完泳を目指すクラスです。泳ぐことに慣れて、これから新しい種目を練習したい方におすすめです。練習種目を、会員様ご自身で決めていただき新しく始める種目の基礎動作を習得していきます。練習はゆっくり進めていきます。(中上級者の受講はご遠慮願います)
スイムレッスン	中級	60分	★★★	1000m前後	50m以上泳げる泳力をお持ちの方が泳法・泳力向上する為のクラスです。練習は25mを基本に、練習したい種目を会員様ご自身で決めていただきます。4種目泳げる方が、これから自分の泳ぎを作り上げていく為の基本クラスとなります。水泳がもっと上手になりたいという方におすすめのクラスです。
スイムレッスン	上級	75分	★★★★	1500～2000m	生涯水泳や、マスターズ大会出場を目指す上級者対象クラスです。コーチの練習メニューに従ってすすめていきます。泳法のアドバイスを受けながらより泳力を高めたい方におすすめのクラスです。
スイムレッスン	マスターズ	90分	★★★★★	2500～3500m	プールプログラムの中で最もハイレベルなクラスです。マスターズ大会でベスト更新、上位入賞を目指す方や学生時代水泳経験がある方におすすめです。練習では身体能力の向上や高度なテクニックを習得していきます。(本格的にトレーニングされている方以外はご遠慮ください)

イブニングプログラム

新館フィットネスプール
イブニングプログラム

スイムレッスン	初級	60分	★ ~ ★★	300m前後	泳ぎにあまり自信のない方、次の種目にチャレンジしてみたい方、25m完泳を目指している方等を対象としたクラスです。練習はゆっくりと進めていき、各種目の基礎動作の習得をしていきます。
スイムレッスン	中級	60分	★★★	600m前後	25m～50m泳げる方が対象になるクラスです。レッスンは25mを中心に、会員様ご自身で種目を選んで頂けます。担当コーチの練習メニューに沿って、4種目を盛り込んだ練習も行えます。

本館スイミングプール
イブニングプログラム

スイムレッスン	マイペーススイム (中級者～)	60分	★★ ~ ★★★★	1000～2000m	自分のペースで泳ぎたい、運動不足を解消したいという方におすすめのクラスです。25M以上泳げる方ならどなたでもご参加いただけるプログラムです。設定時間の中でマイペースで泳ぐことができます。
スイムレッスン	中級～上級	60分	★★★ ~ ★★★★	1000m前後	50M以上泳げる泳力をお持ちの方が泳法・泳力向上する為のクラスです。練習は25Mを基本に、練習種目は規程の種目で行ったり、お客様ご自身で種目を選んだり4種目泳げる方が、各種目の泳法の技術を高めたい方におすすめです。
スイムレッスン	上級	75分	★★★★ ~ ★★★★★	1500～2000m	50m以上泳げる方が対象となるクラスです。また生涯水泳やマスターズ大会へ参加される方も対象としています。レッスンは25mや50mで行い、コーチの練習メニューに沿って進めていきます。
スイムレッスン	マスターズ	75分/ 90分	★★★★★	2500～3500m	プールプログラムの中で最もハイレベルなクラスです。マスターズ大会でベスト更新、上位入賞を目指す方や学生時代水泳経験がある方におすすめです。練習では身体能力の向上や高度なテクニックを習得していきます。(本格的にトレーニングされている方以外はご遠慮ください)
スイムレッスン	《長水路プログラム》 長水路 A	75分	★★★ ~ ★★★★	長水路 A 1500m前後	50mプール《長水路(50m)》で泳ぐことのできるクラスです。コース幅も2.5mと広く快適。長水路Aでは50m以上を中心とした練習内容で進行します。
スイムレッスン	《長水路プログラム》 長水路 B	60分	★★ ~ ★★★	長水路 B 1000m前後	長水路Bでは50m以下を中心とした練習内容で、ゆっくりと進行します。