

# フィットネスプラザプールプログラム

2019年4月より木曜日・金曜日のプールプログラムに一部担当コーチの変更ががございます

平成31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 9:20～9:50 爽やかに目覚まし運動 アクアフィットネス 10:00～10:40	新館フィットネスプール 9:20～9:50 爽やかに目覚まし運動 本館スイミングプール モーニングプログラム 《基》(飛知和)《初》(藤原)《中》(安藤)《上》(上田)《マ》(服部) 10:15～11:15 水中運動【藤原】 11:30～12:15 シンクロスイミング 11:30～13:00	新館フィットネスプール 9:20～9:50 爽やかに目覚まし運動 本館スイミングプール モーニングプログラム 《基》(蝶野)《初》(中村)《中》(上田)《上》(藤原)《マ》(七呂) 10:15～11:15 水中歩行【蝶野】 11:30～12:15	新館フィットネスプール 9:20～9:50 爽やかに目覚まし運動 本館スイミングプール モーニングプログラム 《基》(永井)《初》(蝶野)《中》(井出)《上》(服部)《マ》(中村) 10:15～11:15 水中運動【堀口】 11:30～12:15 シンクロスイミング 11:30～13:00	新館フィットネスプール 9:20～9:50 爽やかに目覚まし運動 本館スイミングプール モーニングプログラム 《基》(蝶野)《初》(安藤)《中》(立川)《上》(永井)《マ》(山本) 10:15～11:15 水中歩行【安藤】 11:30～12:15	新館フィットネスプール 9:30 本館スイミングプール アクアフィットネス 10:00～10:40 スイムレッスン 中級【蝶野】 12:00～13:00 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【大崎】 11:45～13:15	新館フィットネスプール 9:30 本館スイミングプール 祝日のアクアフィットネスは別紙予定表をご参照ください。 アクアフィットネス 10:00～10:40 スイムレッスン 中級【蝶野】 12:00～13:00 スイムレッスン 上級【大崎】 11:45～13:00 スイムレッスン マスターズ【加々美】 11:45～13:15
<p>※火曜日～金曜日の「爽やかに目覚まし運動」は祝日・プールプログラムお休みの日は休講になります。(月曜日は除く)</p> <p>※アクアフィットネスは別紙予定表をご覧ください。</p>						

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 本館スイミングプール 17:00	新館フィットネスプール 本館スイミングプール 17:00	新館フィットネスプール 本館スイミングプール 17:00	新館フィットネスプール 本館スイミングプール 17:00	新館フィットネスプール 本館スイミングプール 17:00	新館フィットネスプール 本館スイミングプール 17:00
17:30	17:30	17:30	17:30	17:30	17:30
18:00	18:00	18:00	18:00	18:00	18:00
18:30	18:30	18:30	18:30	18:30	18:30
19:00	19:00	19:00	19:00	19:00	19:00
19:30	19:30	19:30	19:30	19:30	19:30
20:00	20:00	20:00	20:00	20:00	20:00
20:30	20:30	20:30	20:30	20:30	20:30
21:00	21:00	21:00	21:00	21:00	21:00
21:30	21:30	21:30	21:30	21:30	21:30
22:00	22:00	22:00	22:00	22:00	22:00
22:30	22:30	22:30	22:30	22:30	22:30

### 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

- 《基》基礎 (60分) 300m前後
- 《初》初級 (60分) 600m前後
- 《中》中級 (75分) 800m前後
- 《上》上級 (90分) 1500m前後
- 《マ》マスターズ (90分) 2000～2500m

#### 土曜日/日曜・祝日 《スイムレッスン》

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

### 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) 800m前後
- ◆ 中～上級 (75分) 1000m前後
- ◆ 上級 (75分) 1200m前後
- ◆ 上級～マスターズ (75分) 1600～2400m前後

★新館フィットネスプール:モーニングプログラムの「爽やかに目覚まし運動」「アクアフィットネス」は、レギュラーの会員様も受講できます。

### ◆ 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 31 年 4 月 1 日～

《基》	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》	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。
《中》	中級	75分	★★★	800m 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。
《上》	上級	90分	★★★★	1500m 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。
《マ》	マスターズ	90分	★★★★★	2000m ~ 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。
	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。
	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です。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	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	★★★★	1500m 前後	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	★★★★★	2000m ~ 2500m	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お遠慮ください)

# 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	★★	800m 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。
スイムレッスン	中～上級	75分	★★★	1000m 前後	25m での反復練習を中心に、4種目の泳力向上・健康増進を目指します。コーチの練習メニューに従って進めていきます。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。
スイムレッスン	上級	75分	★★★★	1200m 前後	50m 以上泳げる泳力をお持ちの方が対象となるクラスです。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。

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	★★ ~ ★★★★	1000m ~ 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	60分	★★★	800m 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。
スイムレッスン	上級～ マスターズ	75分	★★★★ ~ ★★★★★	1600m ~ 2400m	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お遠慮ください)