



# フィットネスプラザプールプログラム

2022年4月よりプールプログラムに一部変更がございます

緑・紫枠のプログラムは新館25mプールでの開催となります

モーニングプログラム	月曜日	火曜日	9:00	水曜日	木曜日	金曜日	9:00	土曜日	日曜日・祝日	モーニングプログラム
	姿勢改善アクア《大貫》 9:30~10:15	基礎《安藤》 9:30~10:15	9:30	初級《蝶野》 9:30~10:15	基礎《蝶野》 9:30~10:15	初級《安藤》 9:30~10:15	9:30	アクアコンディショニング 《早川》 9:30~10:15	アクアインターバル《山田》 9:45~10:15	
	ウォーク&ジョグ《大貫》 10:30~11:15	中級 《永井》 10:30~11:30 上級 《久我》 10:30~11:30	10:30	中級 《安藤》 10:30~11:30 上級 《杉田》 10:30~11:30	テクニック 《丸岡》 10:30~11:30	中級 《七呂》 10:30~11:30 上級 《井出》 10:30~11:30	10:30	アクアトレーニング 《早川》 10:30~11:15	アクアピクス《山田》 10:30~11:00	
		マスターズ 《加藤》 11:45~13:00	12:00	マスターズ 《前川》 11:45~13:00	マイペース 《大崎》 11:45~13:00	マスターズ 《山本》 11:45~13:00	12:00	中上級 《服部》 11:45~12:45 マスターズ 《大崎》 11:45~13:00	中上級 《丸岡》 11:45~12:45 マスターズ 《井出》 11:45~13:00	
			12:30				12:30			
			13:00				13:00			

イブニングプログラム	月曜日	火曜日	19:00	水曜日	木曜日	金曜日	19:00	土曜日	日曜日・祝日	イブニングプログラム
	中級 《永井》 19:00~20:00	基礎初級《七呂》 19:00~20:00	19:00	中級 《加藤》 19:00~20:00	基礎初級《加藤》 19:00~20:00	中級 《蝶野》 19:00~20:00	19:00			
	マスターズ&上級 《大崎》 20:45~22:00	マイペース 《服部》 20:45~22:00	21:00	マスターズ&上級 《七呂》 20:45~22:00	マイペース 《山本》 20:45~22:00	マスターズ&上級 《丸岡》 20:45~22:00	21:00			
			21:30				21:30			
			22:00				22:00			

☆モーニングプログラムの基礎と初級は本館50mプールで開催することもあります。  
☆紫枠の水中運動系プログラムは全ての会員区分の会員様をご参加いただけます。

☆フィットネスプラザプールプログラムは変更される場合がございます。  
☆プールプログラムお休みの日は休講とさせていただきます。

モーニングプログラム

姿勢改善アクア	45分	★	-	日常では使いづらい筋肉をゆっくりと力強く動かすことで筋力・柔軟性の向上、そして姿勢の改善を目指すクラス。スイマーの方や初めての方にもオススメです。
ウォーク & ジョグ	45分	★★	-	ウォーキングとジョギングを組み合わせたインターバルトレーニングクラスです。シンプルな動きで心肺持久力の向上・脂肪燃焼を目指します。初めての方にもオススメです。
アクアコンディショニング	45分	★	-	ストレッチや筋力トレーニングを組み合わせながら、健やかに活動できる身体づくりを目指すクラスです。スイマーの方にもオススメです。
アクアトレーニング	45分	★★	-	ミットを使用し、水の抵抗を感じながら筋力トレーニングを行うクラスです。全身持久力、筋力、柔軟性を向上させるトータルワークアウトです。
アクアインターバル	30分	★★	-	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたインターバルトレーニングクラスです。脂肪燃焼に最も効果的な組み合わせです。体力を付けたい方にもオススメです。
アクアピクス	30分	★	-	音楽に合わせて様々な動きを組み合わせる有酸素運動です。心肺持久力の向上だけでなく脳トレとしても効果的なクラスです。
基礎	45分	★	200~400m	15mでの反復練習を中心に、4種類の泳法を確認・習得していきます。その日練習したい種目をご自身で決めていただくことができます。体力に自信のない方、泳ぎをゆっくり覚えていきたい方などにお勧めのクラスです。
初級	45分	★★	500~700m	25mでの反復練習を中心に、4種類の泳法向上・健康増進を目指します。コーチのメニューに沿って練習を進めていきます。
中級	60分	★ ★★	800~1000m	25mでの反復練習を中心に、4種類の泳法向上・健康増進を目指します。50mの練習やドリル練習も行います。
上級	60分	★ ★★	1000~1300m	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もお勧めのクラスです。コーチのメニューに沿って練習を進めます。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に向けたクラスです。
テクニック	60分	★ ★★	500~700m	各クラスで行われるドリル練習を中心に練習し、泳法改善に特化したクラスとなります。練習量は少ないクラスですが、練習内容により難易度が上がる日もあります。
マスターズ	75分	★★ ★★	1300~1800m	4種類のハイレベルなテクニックをマスターするクラスです。コーチのメニューに沿って練習を進めていきます。マスターズ大会にてベスト記録更新、上位入賞を目指す方や、学生時代に水泳経験がある方にお勧めです。
マイペース	75分	★ ★★	800~1000m	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勧めのクラスです。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、設定時間の中をマイペースで泳ぐことができます。

イブニングプログラム

基礎初級	60分	★★	300~500m	15mでの反復練習を中心に、4種類の泳法を確認・習得していきます。その日練習したい種目をご自身で決めていただくことができます。体力に自信のない方、泳ぎをゆっくり覚えていきたい方などにお勧めのクラスです。
中級	60分	★ ★★	800~1000m	25mでの反復練習を中心に、4種類の泳法向上・健康増進を目指します。コーチのメニューに沿って練習を進めていきます。
マイペース	75分	★ ★★	800~1000m	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、設定時間の中をマイペースで泳ぐことができます。
上級 & マスターズ	75分	★★ ★★★	1400~2000m	プールプログラムの中で最もハイレベルなクラスです。マスターズ大会でのベスト更新、上位入賞を目指す方や学生時代に水泳経験がある方にお勧めです。身体能力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下さい》

土日祝プログラム

中上級	60分	★ ★★	800~1200m	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もお勧めのクラスです。コーチのメニューに沿って練習を進めます。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に向けたクラスです。
マスターズ	75分	★★ ★★★	1400~2000m	プールプログラムの中で最もハイレベルなクラスです。マスターズ大会でのベスト更新、上位入賞を目指す方や学生時代に水泳経験がある方にお勧めです。身体能力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下さい》