



フィットネスプラザプールプログラム

2022年9月よりのプールプログラムに一部
担当コーチの変更がございます

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

	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					9:30							9:30				
姿勢改善アクア《大貫》 9:30~10:15		基礎《安藤》 9:30~10:15		10:00	初級《蝶野》 9:30~10:15		基礎《蝶野》 9:30~10:15		初級《安藤》 9:30~10:15		10:00	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 上級 《永井》 《久我》 10:30~11:30 10:30~11:30		11:00	中級 上級 《安藤》 《杉田》 10:30~11:30 10:30~11:30		テクニク 《丸岡》 10:30~11:30		中級 上級 《田崎》 《井出》 10:30~11:30 10:30~11:30		11:00	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 《田崎》 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 《田崎》 11:45~12:45		マスターズ 《大崎》 11:45~13:00			
				12:30							12:30	中上級 《丸岡》 11:45~12:45		マスターズ 《井出》 11:45~13:00			
				13:00							13:00						
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				
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			

☆アクア系水中運動プログラム以外のスイムレッスンはモーニング、イブニングそれぞれ1日1レッスンまでとさせていただきます。
 ☆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。 ☆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。
 ☆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がご参加いただけます。 ☆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ご遠慮下さい》

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ご遠慮下さい》