



**2025年5月よりのプールプログラムに  
一部開催時間・講師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**

モーニングプログラム

| 月曜日                         | 火曜日                      | 水曜日                      | 木曜日                      | 金曜日                       | 土曜日                                | 日曜日                         |
|-----------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|---------------------------|------------------------------------|-----------------------------|
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
| 姿勢改善アクア《大貫》<br>9:30～10:15   | 基礎《永井》<br>9:30～10:15     | 初級《畑中》<br>9:30～10:15     | 基礎《瀬下》<br>9:30～10:15     | 初級《瀬下》<br>9:30～10:15      | アクアコンディショニング<br>《早川》<br>9:30～10:15 | アクアインターバル《山田》<br>9:45～10:15 |
| ウォーク&ジョグ《大貫》<br>10:30～11:15 | 中級《瀬下》<br>10:30～11:30    | 中級《蝶野》<br>10:30～11:30    | 中級《小泉》<br>10:30～11:30    | 中級《千葉》<br>10:30～11:30     | アクアトレーニング<br>《早川》<br>10:30～11:15   | アクアピクス《山田》<br>10:30～11:00   |
|                             | 上級《小泉》<br>10:30～11:30    | 上級《瀬下》<br>10:30～11:30    | 上級《永井》<br>10:30～11:30    | 上級《加藤ゆ》<br>10:30～11:30    |                                    |                             |
|                             | マスターズ《小泉》<br>11:45～13:00 | マスターズ《井出》<br>11:45～13:00 | マイペース《小泉》<br>11:45～13:00 | マスターズ《加藤ゆ》<br>11:45～13:00 | 中上級《千葉》<br>11:45～12:45             | 中上級《山元》<br>11:45～12:45      |
|                             |                          |                          |                          |                           | マスターズ《大崎》<br>11:45～13:00           | マスターズ《田崎》<br>11:45～13:00    |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             |                          |                          |                          |                           |                                    |                             |
|                             | </                       |                          |                          |                           |                                    |                             |

☆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。

☆ 紫粋の水中運動系プログラム は全ての会員区分の会員様にご参加いただけます。

☆プールプログラムお休みの日は**アクアのみ開催**いたします。

## 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

|              |     |     |            |                                                                                                          |
|--------------|-----|-----|------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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で行う有酸素運動です。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。                                              |
| アクアミット       | 30分 | ★   | -          | アクアミットを使用して、シンプルな動きで筋力トレーニングを行うクラスです。                                                                    |
| 基礎           | 45分 | ★   | 200～400m   | 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種目の泳法向上・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種目の泳法向上・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。 |
| マスターズ        | 75分 | ★★★ | 1300～1800m | 4種目のハイレベルなテクニ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種目の泳法向上・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クを習得していきます。<br>《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クを習得していきます。<br>《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》 |