

# 2022年 6月 アクア レッスン スケジュール

いさはやスイミングセンター

月 火 水 木 金 土 日・祝

11:00

11:05~(20分)  
水泳入門 仁美  
ジョグ&ウォーク 山本

11:30~(20分)  
とにかくパタ足 仁美  
水中体操 西田/柳田 三根

12:00~(30分)  
アクア オリジナル  
6日西田・13日三根  
20日西田・27日柳田

12:40~(30分)  
はじめての背泳ぎ 仁美

12:40~(60分)  
コーチと泳ごう 武田/柳田

14:00~(45分)  
親子ベビー

14:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:10

11:15~(30分)  
水中トレーニング 三根  
※14日は休講です

11:55~(15分)  
骨に刺激をプラス 三根

11:55~(45分)  
おまかせスイム 仁美  
※14日は休講です

14日は  
12:10~のご利用となります

13:00~(50分)  
幼稚園/保育園  
水泳教室

14:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:05

11:00~(60分)  
幼稚園  
保育園  
水泳教室

11:15~(45分)  
親子ベビー

12:10~(30分)  
水中エクササイズ  
1日三根・8日奥村  
15日武田・22日柳田

12:45~(60分)  
幼稚園  
保育園  
水泳教室

12:55~(30分)  
はじめてのクロール 三根

14:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:00

11:10~(45分)  
初心者水泳教室  
ストレッチ  
クロール&背泳ぎ  
(期間限定) 柳田

12:00~(45分)  
ポール de ハッスル 山本

12:45~(60分)  
幼稚園/保育園  
水泳教室

14:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:00

11:05~(20分)  
ショート アクア 平田

11:30~(15分)  
足ウラ 踏み踏み健康法 平田  
腕&肩 柔軟体操 黒田  
25m 13本 三根

11:55~(25分)  
ジョグ&ウォーク 平田/山本  
転倒しないカラダ作り 三根  
しっかり泳ごう 西田

12:25~(30分)  
姿勢改善 三根

12:25~(45分)  
ターゲットスイム(パタフライ) 武田/柳田

14:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:15

11:30~(60分)  
メニュー  
スイム

11:30~(45分)  
親子ベビー

12:30~(30分)  
スプラッシュ アクア 三根

13:30

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

休館日

**スペシャルレッスン**

60分スイム 22日(水) 12:55~13:55

45分アクア 28日(火) 20:30~21:15

はじめての方も参加出来ます

泳げる方を対象としたクラスです

マークがないクラス  
2.5m以上泳げる方が参加対象となります

**休館日のお知らせ**

5日(日) / 12日(木)  
19日(日) / 26日(日)  
29日(水) / 30日(木)

**4日・11日・18日**

上記土曜日の18:30~21:45は  
会員のご家族でご利用頂けます。  
但し、小学生以下の方は  
保護者同伴のもと  
20:30からの利用とさせていただきます。  
今月のファミリーデー  
**25日**です。

18:30

20:00~(30分)  
背泳ぎ 25m 黒田

20:40~(30分)  
ポール de ハッスル 黒田

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

20:00~(30分)  
パタフライ 25m 柳田

20:40~(30分)  
アクア オリジナル 柳田

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

20:00~(30分)  
クロール 25m 西田

20:40~(30分)  
ジョグ&ウォーク 西田

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

20:00~(30分)  
5から4泳法 三根

20:40~(30分)  
水中トレーニング 三根

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

20:25~(30分)  
平泳ぎ 25m 奥村

21:00~(30分)  
脂肪 バイバイ 奥村

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

20:00~(30分)  
背泳ぎ 25m 黒田

20:40~(30分)  
ポール de ハッスル 黒田

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

◎都合により担当指導員・レッスン内容が変更する場合がございます。予めご了承願います。

# アクア プログラム の紹介

★音楽に合わせて楽しみながらカラダを動かします！

クラス名	クラス内容
水中体操 20分	水に入るのが初めての方、運動に慣れていない方、ゆっくりと身体を動かしたい方はこちらのクラスへどうぞ。ショートタイムで…マイペースで…どなたでも参加できます。
ショートアクア 20分	アクアオリジナルの20分バージョン。 「30分はきついっ〜」「参加したいけど時間が〜」短い時間で集中エクササイズ。
ジョグ&ウォーク 20~30分	水中で《歩く》《走る》を楽しく繰り返しながら運動していくクラスです。
アクア オリジナル 30分	水の抵抗を利用し、動きを止めないことにより心肺機能の向上とシェイプアップを目的とします。また、筋肉を意識させ筋力アップ効果を行うことも出来ます。
スプラッシュ アクア 30分	上半身をメインに腕・胸・背中エクササイズ！水しぶきを上げながらダイナミックに動きましょう。
ボール de ハッスル 30~45分	はじめてプールに入る方でも大丈夫！ 水の中でバレーボールを行います。ボールを追いかけてやさしくパス！ 泳ぎとは違った筋肉を使ってハッスル！ハッスル！

★筋力アップ・身体引き締め など 目的に特化したプログラム！

足ウラ踏み踏み 健康法 15分	足つぼマットを使用し、水中で足ウラの『つぼ』を押していきます。全身の血行を良くして疲れを取りましょう。《定員26名》
腕&肩 柔軟体操 15分	ビート板や壁を使用して上半身のエクササイズを行います。肩甲骨をリセットして猫背&巻き肩を改善しましょう。
骨に刺激をプラス 15分	骨を強くするためには、負荷がかかる運動を行うことです。水中では浮力を生じるので膝に衝撃がかりにくく無理なく反復できます。少しでも骨に刺激を与えてみましょう。
転倒しないカラダ作り 25分	ロコモティブシンドロームを予防するために、下肢の筋力やバランス筋力を高める運動を行います。
脂肪バイバイ 30分	水の抵抗を利用した筋力トレーニングとジョギングを行います。筋肉をつけることで基礎代謝を高め、シェイプアップに繋げることを目的とします。
水中 トレーニング 30分	プールの中で、有酸素系と筋力アップ系をミックスしたエクササイズです。持久力や筋力など体力アップが図れ、体幹部の筋肉も適度に鍛えていきます。
姿勢改善 30分	腹筋や背筋を鍛えながら体幹を強化し、筋肉を増強することで姿勢を正していきます。プールサイドでビート板をマット代わりに水着のままご参加できます。

★顔を水に入れて泳ぐ クラス

水泳入門  20分	顔付け・水中呼吸・伏し浮き・蹴伸び・バタ足と『泳ぐ』までの基礎動作を学ぶクラスです。新入会の方、泳ぐことが初めての方、久しぶりにプールに入る方…を対象とします。
〇〇〇 バタ足 15分~20分	泳ぎの基本となる『バタ足(キック)』のみを泳ぐクラスです。腰掛けキックからビート板を持つてのキックを指導いたします。
はじめての 〇〇〇 25~30分	『はじめての水泳』では、浮く~バタ足で前進~腕を回してクロール/背泳ぎと、12.5m完泳を目的とします。その後は各泳法別に基本動作を覚えましょう！
ターゲットスイム 45分	初心者の方を対象とした、泳法45分レッスンです。今週はキックを主に…次回は呼吸を主に…など隔週ごとに練習メニューを、ターゲットを絞って進めていきます。
〇〇〇 25m  25~45分	足の打ち方~腕の回し方~呼吸法を習得しながら、各泳法の25m完泳を目標としたクラスです。(〇〇〇の所には各種目の名称が入ります。) マークがあるクラスは、はじめての方も参加できる初心者指導法を実施します。尚、マークが入っていないクラスは、泳げる方を対象とした各泳法25m習得クラスとなります。
25m 13本 15分	泳げる方を対象としたクラスです。ネーミング通り15分レッスン中で25mを13本泳ぎます。自身の泳力UPに…
持久力をつけよう  30分	泳げる方を対象としたクラスです。各種目の持久力アップを一番の目的として泳ぎます。
しっかり泳ごう  25分	泳げる方を対象としたクラスです。フォーム改善・スピードアップ・スタート・ターンなど隔週でテーマに沿って泳ぎます。
おまかせ スイム  45分	週ごとのレッスン目標が変わります。長い距離を泳ぐ・・・短い距離でスピードをつける・・・只々フォーム改善・・・スタートターンをみっちり・・・などなど！
コーチと泳ごう  60分	文字通りコーチと一緒に泳ぎながら、泳力&スピードアップを目指すクラスです。試合出場者やワンランク上を目指す方は是非ご参加下さい。