

2022年 11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
<p>11:00</p> <p>11:05~(20分) 水泳入門 仁美 ショグ&ウォーク 山本</p> <p>11:30~(20分) とにかくパタ足 仁美 水中体操 三根 <small>7・21日三根 14・28日西田</small></p> <p>12:00~(30分) らくらく4泳法 仁美 アクアオリジナル 三根 <small>7・21日三根 14・28日西田</small></p> <p>12:40~(30分) はじめてのクロール 仁美 12:40~(60分) コーチと泳ごう 武田 <small>7・21日西田 14・28日三根</small></p> <p>14:00~(45分) 親子ベビー</p> <p>14:45</p>	<p>11:10</p> <p>11:15~(30分) 水中トレーニング 三根 ※8日は休講です</p> <p>11:55~(15分) 11:55~(45分) 腕&肩柔軟体操 三根 おまかせスイム 仁美 8日は休講です</p> <p>12:10~(30分) 水中エクササイズ 三根 9日奥村 16日武田</p> <p>12:45~(60分) 幼稚園/保育園 水泳教室</p> <p>13:00~(50分) 幼稚園/保育園 水泳教室</p> <p>14:45</p>	<p>11:05</p> <p>11:00~(60分) 幼稚園 保育園 水泳教室</p> <p>11:15~(45分) 親子ベビー</p> <p>12:10~(30分) 水中エクササイズ 三根 9日奥村 16日武田</p> <p>12:45~(60分) 幼稚園/保育園 水泳教室</p> <p>14:45</p>	<p>11:00</p> <p>11:10~(45分) はじめての背泳ぎ 仁美 平泳ぎ25m 奥村 <small>幼稚園 保育園 水泳教室</small></p> <p>12:00~(45分) ポール de ハッスル 山本</p> <p>12:45~(60分) 幼稚園/保育園 水泳教室</p> <p>14:45</p>	<p>11:00</p> <p>11:05~(20分) ショートアクア 平田</p> <p>11:30~(15分) 足ウラ踏み踏み健康法 西田 腕&肩柔軟体操 平田 25m 13本 三根 <small>定員 26名</small></p> <p>11:55~(25分) ショグ&ウォーク 山本 転倒しないカラダ作り 平田 持久力をつけよう 黒田</p> <p>12:25~(30分) 12:25~(45分) 姿勢改善 三根 ターゲットスイム(クロール) 武田</p> <p>14:45</p>	<p>11:15</p> <p>11:30~(60分) メニュースイム</p> <p>11:30~(45分) 親子ベビー</p> <p>12:30~(30分) スプラッシュアクア 三根</p> <p>13:30</p>	<p>休館日</p> <p>ののお知らせ</p> <p>3日(木) / 6日(日) 13日(日) / 20日(日) 23日(水) / 27日(日) 29日(火) ~ 30日(水)</p> <p>5日・12日 19日・26日</p> <p>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。</p>
<p>スペシャルレッスン</p> <p>60分スイム 25日(金) 12:25~13:25</p> <p>45分アクア 22日(火) 20:30~21:15</p> <p>はじめての方も参加出来ます</p> <p>泳げる方を対象としたクラスです</p> <p>マークがないクラス 25m以上泳げる方が参加対象となります</p>						
<p>18:30</p> <p>20:00~(30分) 平泳ぎ25m 黒田</p> <p>20:40~(30分) 脂肪バイバイ 黒田</p> <p>21:45</p>	<p>18:30</p> <p>20:00~(30分) らくらく4泳法 スタッフ ※22日は、休講です</p> <p>20:40~(30分) ショグ&ウォーク スタッフ ※22日は、45分レッスンです</p> <p>21:45</p>	<p>18:30</p> <p>20:00~(30分) バタフライ25m 西田</p> <p>20:40~(30分) アクアオリジナル 西田</p> <p>21:45</p>	<p>18:30</p> <p>20:00~(30分) 背泳ぎ25m 三根</p> <p>20:40~(30分) 水中トレーニング 三根</p> <p>21:45</p>	<p>18:30</p> <p>20:15~(30分) クロール25m 奥村</p> <p>20:50~(30分) ポール de ハッスル 奥村</p> <p>21:45</p>	<p>18:30</p> <p>21:45</p>	<p>21:45</p>

◎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水中で行います。
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	脚の打ち方~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。