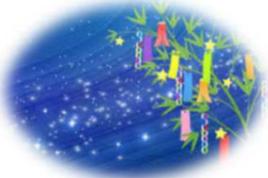


# 2023年 7月 アクア レッスン スケジュール

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)<br/>水泳入門 仁美<br/>ジョグ&amp;ウォーク 山本</p> <p>11:30 ~ (20分)<br/>とにかくバタ足 三根・西田・仁美<br/>水中体操 三根・西田・仁美</p> <p>11:55 ~ (45分)<br/>コーチと泳ごう 仁美<br/>はじめてのクロール 3日・10日西田 24日三根</p> <p>12:40 ~ (30分)<br/>アクア オリジナル 3日三根 10日・24日西田</p> <p>14:00 ~ (45分)<br/>親子ベビー</p> <p>14:45</p>  | <p>11:10</p> <p>11:15 ~ (30分)<br/>水中トレーニング 三根<br/>※4日は休講です</p> <p>11:55 ~ (15分)<br/>骨に刺激をプラス 三根<br/>※4日は休講です</p> <p>12:10 ~ (45分)<br/>おまかせスイム 仁美</p> <p>4日のプール利用は<br/>12:05 ~ となります</p> <p>13:00 ~ (60分)<br/>幼稚園 / 保育園<br/>水泳教室</p> <p>14:45</p> | <p>11:05</p> <p>11:00 ~ (60分)<br/>幼稚園<br/>保育園<br/>水泳教室</p> <p>11:15 ~ (45分)<br/>親子ベビー</p> <p>12:10 ~ (30分)<br/>水中エクササイズ 5日三根・12日奥村 19日山本・26日三根<br/>※19日ははじめてのクロールです 26日は60分スイムです</p> <p>12:45 ~ (60分)<br/>幼稚園 / 保育園<br/>水泳教室</p> <p>14:45</p> | <p>11:00</p> <p>11:05 ~ (25分)<br/>クロール/背泳ぎ 三根<br/>11:35 ~ (20分)<br/>5くらく4泳法 三根<br/>(上記の2クラス期間限定)</p> <p>12:00 ~ (30分)<br/>ボール de ハッスル 山本</p> <p>12:45 ~ (60分)<br/>幼稚園 / 保育園<br/>水泳教室</p> <p>14:45</p> | <p>11:00</p> <p>11:05 ~ (20分)<br/>ショート アクア 平田</p> <p>11:30 ~ (15分)<br/>足ウラ踏み踏み健康法 西田<br/>腕&amp;肩柔軟体操 平田<br/>25m 13本 三根</p> <p>11:55 ~ (25分)<br/>ジョグ&amp;ウォーク 山本<br/>転倒しないカラダ作り 平田<br/>持久力をつけよう 黒田</p> <p>12:25 ~ (35分)<br/>ターゲットスイム(クロール) 三根<br/>※28日は45分 姿勢改善です</p> <p>14:45</p> | <p>11:15</p> <p>11:30 ~ (60分)<br/>メニュースイム</p> <p>11:30 ~ (45分)<br/>親子ベビー</p> <p>12:30 ~ (30分)<br/>水中トレーニング 三根</p> <p>13:30</p>   | <p>日・祝</p>  |
| <p>14:45</p> <p>  初心者限定のクラスです<br/>  はじめての方も参加できます<br/>  泳げる方を対象としたクラスです<br/>                 マークがないクラス<br/>                 25m以上泳げる方が参加対象となります             </p> |  |   |   |   |  | <p>「休館日」のお知らせ</p> <p>2日(日) / 9日(日)<br/>16日(日) / 17日(月)<br/>23日(日)<br/>29日(土) ~ 31日(月)</p> |
| <p>18:30</p> <p>19:30 ~ (30分)<br/>バタフライ 25m 黒田</p> <p>20:10 ~ (30分)<br/>ジョグ&amp;ウォーク 黒田</p> <p>21:45</p>  | <p>18:30</p> <p>19:30 ~ (30分)<br/>平泳ぎ 25m スタッフ</p> <p>20:10 ~ (30分)<br/>ボール de ハッスル スタッフ</p> <p>21:45</p>  | <p>18:30</p> <p>19:30 ~ (30分)<br/>背泳ぎ 25m 西田</p> <p>20:10 ~ (30分)<br/>脂肪 バイバイ 西田</p> <p>21:45</p>   | <p>18:30</p> <p>19:30 ~ (30分)<br/>クロール 25m 三根</p> <p>20:10 ~ (30分)<br/>水中トレーニング 三根</p> <p>21:45</p>   | <p>18:30</p> <p>19:30 ~ (30分)<br/>5くらく4泳法 奥村</p> <p>20:10 ~ (30分)<br/>アクア オリジナル 奥村</p> <p>21:45</p>   | <p>18:30</p> <p>スペシャルレッスン</p> <p>60分スイム<br/>26日(水)<br/>12:10~13:10</p> <p>45分アクア<br/>28日(金)<br/>12:25~13:10</p> <p>※都合により担当インストラクター<br/>レッスン内容が変更する場合がございます。予めご了承ください。</p> |   |

休館日



「休館日」のお知らせ

2日(日) / 9日(日)  
16日(日) / 17日(月)  
23日(日)  
29日(土) ~ 31日(月)

スペシャルレッスン

60分スイム  
26日(水)  
12:10~13:10

45分アクア  
28日(金)  
12:25~13:10

※都合により担当インストラクター  
レッスン内容が変更する場合がございます。予めご了承ください。

# 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<br>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<br>20分     | アクアオリジナルの20分バージョン。<br>「30分はきついワ〜」「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<br>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<br>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。       |
| ボール de ハッスル<br>30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<br>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<br>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<br>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かりにくく無理なく回復できます。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<br>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<br>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<br>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。           |

★顔を水に入れて泳ぐ クラス

|   |   |
|---|---|
| 水泳入門 <br>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<br>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<br>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！  |
| 〇〇〇 25m<br>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。)<br>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<br>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…   |
| ターゲットスイム<br>35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。  |
| 持久力をつけよう<br>25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<br>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<br>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<br>45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。  |