

# 2024年 1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 三根・西田・仁美 水中体操 😊 三根・西田・仁美

11:55 ~ (45分)  
コーチと泳ごう 仁美 12:00 ~ (30分)  
はじめてのクロール ★ 三根・西田

12:40 ~ (45分)  
ボール de ハッスル 😊 東

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

11:10

11:15 ~ (30分)  
水中トレーニング 😊 三根  
※16日は休講です

11:55 ~ (15分)  
腕&肩柔軟体操 😊 三根

12:10 ~ (45分)  
おまかせスイム 😊 仁美  
※16日は休講です

16日のプール利用は  
12:05 ~ となります

13:00 ~ (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

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 😊 10日三根・17日奥村  
24日山本  
※24日ははじめての背泳ぎです

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

11:00

11:05 ~ (45分)  
はじめての平泳ぎ ★ 奥村 クロール 25m 仁美

11:00 ~ (60分)  
幼稚園  
保育園  
水泳教室

12:00 ~ (30分)  
ボール 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

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 😊 西田 腕&肩柔軟体操 😊 平田 25m 13本 山本

11:55 ~ (25分)  
ジョグ&ウォーク 😊 三根 転倒しないカラダ作り 😊 平田 持久力をつけよう 😊 黒田

12:25 ~ (35分)  
姿勢改善 😊 黒田 ターゲットスイム ★ 三根

14:45

フリースイム・ウォーキングコース

11:15

11:30 ~ (45分)  
親子ベビー

11:45 ~ (45分)  
メニュースイム 😊

12:30 ~ (30分)  
水中トレーニング 😊 三根

13:30

14:45

フリースイム・ウォーキングコース

★ 初心者限定のクラスです

😊 はじめての方も参加できます

🏊 泳げる方を対象としたクラスです

マークがないクラス  
25m以上泳げる方が参加対象となります

「休館日」のお知らせ

1日(月) ~ 4日(木)  
7日(日) / 8日(月)  
14日(日) / 21日(日)  
28日(日) / 30日(火)  
31日(水)

18:30

19:30 ~ (30分)  
クロール 25m 😊 黒田

20:10 ~ (30分)  
アクア オリジナル 😊 黒田

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

19:30 ~ (30分)  
背泳ぎ 25m 😊 スタッフ

20:10 ~ (30分)  
脂肪 バイバイ 😊 スタッフ

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

19:30 ~ (30分)  
らくらく 4泳法 😊 西田

20:10 ~ (30分)  
ボール de ハッスル 😊 西田

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

19:30 ~ (30分)  
平泳ぎ 25m 😊 三根  
※25日は休講です

20:10 ~ (30分)  
水中トレーニング 😊 三根  
※25日は45分レッスンです

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

19:30 ~ (30分)  
バタフライ 25m 😊 奥村

20:10 ~ (30分)  
ジョグ & ウォーク 😊 奥村

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

スペシャルレッスン

60分スイム  
29日(月)  
11:30~12:30

45分アクア  
25日(木)  
19:45~20:30

※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。

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

# 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<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>30~45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<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<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。            |
| 姿勢改善<br>35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 水着のままでご参加できます。        |

★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~腕の回り方~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35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。  |