

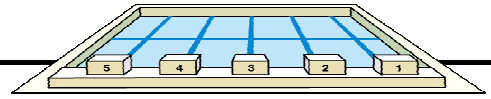
# 2017年 12月 アクア レッスン スケジュール

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~(30分) アクアオリジナル 平田 スタートクラス 奥村</p> <p>11:40~(60分) マスターズ教室 初級 西田 中級 三根仁 上級 三根 別途お申込みが必要です</p> <p>12:45~(30分) 姿勢改善 三根 (プールサイドで行います)</p> <p>12:45~(30分) バタフライ 25m 奥村</p> <p>13:20~(45分) ワンポイント 武田</p> <p>14:00~(45分) 親子ベビー教室</p> <p>14:45</p> <p>18:30</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>20:00~(30分) 背泳ぎ 25m 松尾</p> <p>20:35~(30分) アクアズンパ 松尾</p> <p>21:45</p>	<p>11:10</p> <p>11:15~(25分) 平泳ぎ 25m 三根仁 ※19日は休講です</p> <p>11:45~(25分) 50m泳ごう 三根 ※19日は休講です</p> <p>12:20~(30分) スプラッシュ アクア 本多</p> <p>13:00~(50分) 幼稚園 保育園 水泳教室</p> <p>14:45</p> <p>18:30</p> <p>時間変更のお知らせ 変更日：19日 【ご利用時間開始】 <b>11時10分</b> ↓ <b>12時10分</b> ※フリースイム・ウォーキングもご利用できません。</p> <p>20:00~(30分) クロール 25m 黒田</p> <p>20:40~(25分) アクアサーキット 黒田</p> <p>21:45</p>	<p>11:05</p> <p>11:15~(45分) 親子ベビー教室</p> <p>12:10~(30分) シェイプ アクア 本多</p> <p>12:45~(60分) 幼稚園 保育園 水泳教室</p> <p>12:55~(30分) はじめての水泳 三根</p> <p>14:45</p> <p>18:30</p> <p>はじめての方も参加できます!</p> <p>20:00~(30分) バタフライ 25m 西田</p> <p>20:35~(30分) ジョグ&amp;ウォーク 西田</p> <p>21:45</p>	<p>11:00</p> <p>11:05~(50分) マスターズ教室 初級 三根仁 中級 奥村 別途お申込みが必要です</p> <p>11:00~ 幼稚園 保育園 水泳教室</p> <p>12:00~(45分) ポールdeハッスル 平湯</p> <p>12:45~(60分) 幼稚園 保育園 水泳教室</p> <p>14:45</p> <p>18:30</p> <p>マスターズ教室 月曜日と木曜日の『2回』の申込みはできません。どちらかの曜日でのご参加となります。</p> <p>20:00~(30分) 平泳ぎ 25m 三根</p> <p>20:40~(25分) ダイエットアクア 三根</p> <p>21:45</p>	<p>11:00</p> <p>11:10~(30分) エンジョイウォーキング 平田 バタ足 350m 西田</p> <p>11:50~(30分) 脂肪バイバイ 平田 クロール 25m 三根</p> <p>12:25~(30分) はじめてのクロール 黒田 バタフライ 25m 三根</p> <p>13:00~(45分) おまかせスイム 武田</p> <p>14:45</p> <p>18:30</p> <p>初心者限定クラスです。</p> <p>20:15~(25分) はじめての水泳 奥村</p> <p>20:45~(30分) ポールdeハッスル 奥村</p> <p>21:45</p>	<p>11:15</p> <p>11:30~(60分) メニュースイム</p> <p>11:30~(45分) 親子ベビー教室</p> <p>12:30~(30分) ダイエットアクア 三根</p> <p>13:30</p> <p>18:30</p> <p>今月の休館日は・・・ 3日(日) / 10日(日) 17日(日) / 23日(土) 24日(日) / 28日(木) 29日(金) ~ 31日(日)</p> <p>年末年始休館日 12/28~1/4</p> <p>18:30~21:45 この時間帯はお友達やご家族と一緒に楽しくお過ごし下さい。 会員の方と一緒にどうぞご利用頂けます。 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>日・祝</p> <p>休館日</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



## ★顔を水に入れないクラス

クラス名	クラス内容
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。
シェイプ アクア 30分	水中用の手袋を使って、水の抵抗・浮力を活用しながら身体を引き締めるクラスです。
アクア ズンバ 30分	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスエクササイズです。水中で行う事で重力の影響がなく、膝や腰の負担も減らすことが出来ます。
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。
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。
エンジョイ ウォーキング 30分	コースロープを取り除き広い「池」の中でのびのびと水中歩行を行います。腕を振ったり、大腿で歩いたりなど 動きの速さや大きさを変えることで、個々に合った運動強度が調節できます。泳がなくても、脂肪燃焼効果あり！
ジョグ&ウォーク 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
ボール de ハッスル 30分	はじめてプールに入る方でも大丈夫！ 水の中で30分間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！
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カアップが図れ、体幹部の筋肉も適度に鍛えていきます。
ダイエット アクア 25分	ダイエットを目的とした、アクアピクス ⇄ 水中トレーニングを楽しんでいくクラス
アクア サーキット 30分	筋力運動と有酸素運動を交互に、30秒トレーニングを行います。水圧・浮力・抵抗・水温を味方にして陸上とは違った感覚で、意識して筋肉を動かしましょう！！

## ★顔を水に入れて泳ぐクラス

スタートクラス 30分	新入会（入会后1・2ヶ月程度）の方が対象となるクラスです。1ヶ月間新入会の仲間と一緒にプールの使い方から体の動かし方、泳ぎ方など、入会目的に応じた内容の練習を行います。
はじめての水泳 30分	スタートクラスを卒業後、もう少し水慣れ練習を習得したいと思われる方はこのクラスへどうぞ！ 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。
はじめての〇〇〇 30分	初心者対象の、各泳法習得クラスです。基本の動作を繰り返し泳ぎカラダで泳法を覚えさせます。『はじめての水泳』を卒業したら こちらのクラスへどうぞ！
バタ足 350m 30分	泳ぎの基本となる『バタ足』のみを泳ぐクラスです。30分間で250m以上を目標に泳ぎます。
〇〇〇 25m 30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。（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。
50m 泳ごう 25分	25m泳げる方を対象とした レベルアップのクラスです。各種目を50m以上泳げるように持久力アップと、フォームの修正を行います。
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・・・只マフォーム改善・・・スタートターンをみっちり・・・などなど！
ワンポイント 45分	フォームチェックを目的に、自分に合った型を身につけましょう。
マスターズコース 50～60分	月曜日 ⇒ 初級・中級・上級 他曜日 ⇒ 初級・中級 と、クラス別に分かれて練習します。 ※別途申込が必要となります。（4か月1クール）

## ★陸上で行うクラス

姿勢改善 20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。
-------------	---

# いさはやスイミングセンター プール使用時間割

2017.7 ~

時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
10:00	9:50 幼/保 水泳教室 10:50	10:00 幼/保 水泳教室	9:50 幼/保 水泳教室 10:50	9:50 幼/保 水泳教室 10:50	9:50 幼/保 水泳教室 10:50	10:00 学童教室 S 11:00	休 館 日
11:00	11:00 フリー 11:00 アクア プログラム	11:00 幼/保 水泳教室 12:00 フリー 11:10 アクア プログラム	11:05 11:15 親子ベビー 教室 12:00 フリー 11:05 アクア プログラム	11:00 11:00 幼/保 水泳教室 12:00 フリー 11:00 アクア プログラム	11:00 11:10 フリー 11:10 アクア プログラム	11:15 11:30 親子 ベビー 教室 12:15 フリー 11:15 スイム &ウ ォーク 12:15 アクア プログラム	
12:00	14:00 親子ベビー 教室 14:45	13:00 幼/保 水泳教室 13:50	12:45 幼/保 水泳 教室 13:45	12:45 幼/保 水泳教室 13:45		13:30 13:30 学童教室 A 14:45	
13:00							
14:00							
15:00	15:00 にこにこ キッズ 15:45	15:00 にこにこ キッズ 15:45 西諫早 幼稚園	15:00 にこにこ キッズ 15:45	15:00 にこにこ キッズ 15:45	15:00 にこにこ キッズ 15:45	14:55 学童教室 ① 15:55	
16:00	16:10 学童教室 ② 17:10	16:10 学童教室 ② 17:10	16:10 学童教室 ② 17:10	16:10 学童教室 ② 17:10	16:10 学童教室 ② 17:10	16:10 学童教室 ② 17:10	
17:00	17:25 学童教室 ③ 18:25	17:25 学童教室 ③ 18:25	17:25 学童教室 ③ 18:25	17:25 学童教室 ③ 18:25	17:25 学童教室 ③ 18:25	17:25 学童教室 ③ 18:25	
18:00	18:30 選手 フリー 18:30 スイム &ウ ォーク	18:30 選手 フリー 18:30 スイム &ウ ォーク	18:30 選手 フリー 18:30 スイム &ウ ォーク	18:30 選手 フリー 18:30 スイム &ウ ォーク	18:30 選手 フリー 18:30 スイム &ウ ォーク	18:30 選手 フリー 18:30 スイム &ウ ォーク	
19:00	20:00 アクア プログラム	20:00 アクア プログラム	20:00 アクア プログラム	20:00 アクア プログラム	20:00 アクア プログラム	20:30 ファミリー &フレンド デー	
20:00							
21:00							
21:45							
22:00			閉	館			