

2018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

11:00

11:05~(30分) やさしいアクア 😊 平田		スタートクラス 😊 奥村	
11:40~(25分) 基本のバタ足 三根	11:40~(60分) 平泳ぎキック 西田	11:40~(60分) マスターズ教室 上級 仁美	
12:15~(25分) はじめてのバタ 三根	12:15~(25分) クロール 25m 西田	2カ月ごとのレッスンです。事前ご予約が必要です。	
12:45~(30分) 平泳ぎ 25m 奥村		13:20~(45分) 姿勢改善 😊 三根	
14:00~(45分) 親子ベビー教室		14:45 13:20~(45分) ワンポイント 武田	

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

6日は12:10~となります

11:10

11:15~(30分) スプラッシュ アクア 😊 三根	
※6日は休講です	
11:55~(15分) ジャンプ 15 😊 三根	
※6日は休講です	
12:15~(30分) バタフライ 25m 三根 仁	
13:00~(50分) 幼稚園 保育園 水泳教室	

14:45

11:05

11:00~(60分) 幼稚園 保育園 水泳教室	11:15~(45分) 親子ベビー教室
12:10~(30分) アクア オリジナル 😊 平田	
12:45~(60分) 幼稚園 保育園 水泳教室	12:55~(30分) はじめての水泳 😊 三根

14:45

11:00

11:05~(50分) マスターズ教室 初級 三根 仁 中級 奥村 2カ月ごとのレッスンです。事前申し込みが必要です。	11:00~(60分) 幼稚園 保育園 水泳教室
12:00~(45分) ポール de ハッスル 😊 山口	
12:45~(60分) 幼稚園 保育園 水泳教室	

14:45

11:00

11:05~(20分) エンジョイウォーキング 😊 平田	11:05~(15分) 姿勢改善 😊 三根
11:30~(20分) 脂肪パイパイ 😊 平田	11:30~(15分) 基本のバタ足 😊 三根
11:55~(20分) 水泳入門 😊 平田	11:50~(30分) はじめての平泳ぎ 😊 三根
12:25~(30分) はじめての背泳ぎ 😊 黒田	
12:25~(30分) クロール 25m 三根	
13:00~(45分) コーチと泳ごう 武田 / 山口	

14:45

11:15

11:30~(60分) メニュー スイム 😊	11:30~(45分) 親子ベビー教室
12:30~(30分) 水中トレーニング 😊 三根	

13:30

18:30
↓
21:45

土曜日の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。会員の方と一緒にいただいてもご利用頂けます。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。

スペシャルレッスン

60分スイム 28日(水) 20:00~21:00

45分アクア 26日(月) 20:35~21:20

😊 初心者限定 クラスです

😊 はじめての方も 参加できます

😊 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

18:30

20:00~(25分) はじめての水泳 😊 平湯
20:35~(30分) ポール de ハッスル 😊 平湯

21:45

18:30

20:00~(30分) クロール 25m 😊 黒田
20:40~(30分) アクア サーキット 😊 黒田

21:45

18:30

20:00~(30分) バタフライ 25m 😊 西田
20:40~(30分) アクア オリジナル 😊 西田

21:45

18:30

20:00~(30分) 背泳ぎ 25m 😊 三根
20:40~(30分) ダイエット アクア 😊 三根

21:45

18:30

20:30~(30分) 平泳ぎ 25m 😊 奥村
21:05~(30分) ジョグ&ウォーク 😊 奥村

21:45

18:30

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11月の休館日

3日(土) / 4日(日)
11日(日) / 18日(日)
23日(金) / 25日(日)
29日(木) / 30日(金)


◎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。予めご了承ください。

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
やさしい アクア 30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。新陳代謝を活発にして心肺機能を高めます。どなたでも参加できます。
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。
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 30～45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、大股で歩いたりなど 動きの速さや大きさをえることで、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！
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 30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
ジャンプ 15 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。
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 ○○○ 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（キック） 15分～25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。
○○○ 25m 30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。（○○○の所には各種目の名称が入ります。） 
コーチと泳ごう 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。
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	初級・中級（木曜日）・上級（月曜日）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。（2か月1クール）

★陸上で行う クラス

姿勢改善 20～30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 水着のままでご参加できます。
----------------	---