

2019年 4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)	
はじめての パタ 😊 仁美	バタフライ 25m 😊 三根
12:15~(25分)	
はじめての 背泳ぎ 😊 西田	平泳ぎ 25m 😊 三根
12:45~(30分)	
平泳ぎ 50m 😊 奥村	姿勢改善 😊 三根
13:20~(45分)	
コーチと泳ごう 武田 / 山口	

14:00~(45分)
親子ベビー
教室

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	

11:10

11:15~(30分)	
スプラッシュ アクア 😊 三根	
11:55~(15分)	
ジャンプ 15 😊 三根	
12:15~(30分)	
50m 泳ごう 😊 仁美	
13:00~(50分)	
幼稚園 保育園 水泳 教室 😊 三根	

18:30

20:00~(30分)	
背泳ぎ 25m 😊 黒田	
20:40~(30分)	
脂肪 バイバイ 😊 黒田	

11:05

11:00~(60分)	
幼稚園 保育園 水泳 教室 😊 三根	
11:15~(45分)	
親子 ベビー 教室 😊 三根	
12:10~(30分)	
おまかせ エクササイズ ★期間限定★ (3日黒田/10日三根 17日平湯/24日奥村) 😊 三根	
12:45~(60分)	
幼稚園 保育園 水泳 教室 😊 三根	
12:55~(30分)	
クロール 25m 😊 三根	

18:30

20:00~(30分)	
平泳ぎ 25m 😊 西田	
20:40~(30分)	
ジョグ&ウォーク 😊 西田	

11:00

11:05~(50分)	
マスターズ 教室 😊 奥村	
11:00~(60分)	
幼稚園 保育園 水泳 教室 😊 仁美	
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 😊 三根	

18:30

20:00~(30分)	
バタフライ 25m 😊 三根	
20:40~(30分)	
水中トレーニング 😊 三根	

11:00

11:05~(20分)	
ジョグ& ウォーク 😊 平田	姿勢改善 😊 三根
11:30~(20分)	
ショート アクア 😊 NEW 平田	基本の パタ足 😊 西田
11:50~(30分)	11:55~(20分)
バタフライ 25m 😊 西田	ウォーター ラン 😊 三根
12:25~(30分)	
はじめての 背泳ぎ 😊 黒田	クロール 25m 😊 三根
13:00~(45分)	
ワンポイント 武田 / 山口	

18:30

20:25~(30分)	
クロール 25m 😊 奥村	
21:05~(30分)	
アクア オリジナル 😊 奥村	

11:15

11:30~(60分)	
メニュー スイム 😊 三根	
11:30~(45分)	
親子 ベビー 教室 😊 三根	
12:30~(30分)	
ダイエット アクア 😊 三根	

18:30

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 どなた様でもご利用 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 させて頂 きます。	
今月の 休館日 7日(日) / 14日(日) 21日(日) / 28日(日) 29日(月) / 30日(火)	

スペシャル レッスン

60分スイム 26日(金) 20:20~21:20

60分アクア 24日(水) 20:20~21:20

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

◎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。


★4月28日(日)~5月6日(月)休館日となります。

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
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。
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
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 20～30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 20分	コースロープを取り除き広い「池」の中で遊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
ウォーターラン 20分	意識して膝・モモ上げ20分ノンストップエクササイズ！浮力を味方に体力向上、新陳代謝UPを目指します。
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！
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。

★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。
水泳入門 20分	顔付け・水中呼吸・浮き身・蹴伸び・バタ足と『泳ぐ』までの基礎動作を学ぶクラスです。
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！
〇〇バタ足(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。
〇〇〇 25m 25～30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。
〇〇〇 50m 30分	25m泳げる方を対象としたクラスです。スタートやターンの練習を含んだ25m以上を泳ぐ練習内容となります。
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分	初級・中級(木曜日)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。
----------------	---