

2019年 5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)
はじめての平泳ぎ 三根
平泳ぎ 25m 西田
平泳ぎ 25m 仁美

12:15~(25分)
はじめてのバタ 三根
背泳ぎ 25m 西田
クロール 25m 仁美

12:45~(30分)
はじめての背泳ぎ 黒田
平泳ぎ 25m 奥村
姿勢改善 三根

13:20~(45分)
親子ベビー教室 黒田

14:00~(45分)
親子ベビー教室 黒田

13:20~(45分)
コーチと泳ごう 武田/山口

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:10

11:15~(30分)
スプラッシュアクア 三根
※21日は休講です

11:55~(15分)
ジャンプ 15 三根
※21日/28日は休講です

12:15~(30分)
クロール 50m 仁美

13:00~(50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 利用できます

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)
水中エクササイズ 三根
(8日/22日三根・15日奥村)

12:45~(60分)
幼稚園 保育園 水泳教室

12:55~(30分)
クロール 25m 三根

14:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

11:00

11:10~(45分)
SSS スリーエス 三根
ストレッチ スイム 水中体操

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

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

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 平田
基本のバタ足 西田

11:55~(25分)
50m泳ごう 西田
ウォーターラン 三根
水泳入門 平田

11:55~(20分)
ウォーターラン 三根
水泳入門 平田

12:25~(30分)
はじめてのクロール 黒田
おまかせスイム 三根

13:00~(45分)
ワンポイント 武田/山口

14:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

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)
ダイエットアクア 三根

13:30

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

休館日

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

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

18:30

20:00~(30分)
背泳ぎ 25m 黒田

20:40~(30分)
脂肪バイバイ 黒田

21:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

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

21:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

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

21:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

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

21:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

18:30

20:00~(30分)
背泳ぎ 25m 黒田

20:40~(30分)
脂肪バイバイ 黒田

21:45

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

スペシャルレッスン

60分スイム 27日(月) 13:20~14:20

45分アクア 28日(火) 11:20~12:05

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 ↓ 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。 会員の方と一緒になら どの様でもご利用 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 させていただきます。

今月は25日が ファミリーデーです!

今月の休館日

1日(水) ~ 6日(月)
12日(日) / 19日(日)
26日(日) /
29日(水) ~ 31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
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〜」「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。
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。
ジョグ&ウォーク 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
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力アップが図れ、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反復できます。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	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	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。（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。
SSS（スリーエス） 45分	泳ぐ前の筋肉の伸縮動作・日替わり泳法・泳ぎとは違う筋肉を使っての体操 と45分レッスンの中で3度の楽しみがある よくばりなレッスンです。夏季（5~8月）限定となります。
おまかせ スイム 30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 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。

★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。
----------------	---------------------------------------------------------------------------