

# 2019年 7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)  
はじめてのクロール 仁美  
クロール 25m 三根  
クロール 50m 西田

12:10~(25分)  
背泳ぎ 25m 仁美  
平泳ぎ 25m 三根  
バタフライ 25m 西田

12:40~(30分)  
スタート&タイム 奥村  
姿勢改善 三根

13:15~(45分)  
13:15~(45分)  
コーチと泳ごう 武田/山口

14:00~(45分)  
14:00~(45分)  
親子ベビー教室

フリースイム・ウォーキングコース 利用できます

2・16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  
※2・16日は休講です

11:55~(15分)  
ジャンプ 15 三根  
※2・16日は休講です

12:15~(30分)  
平泳ぎ 25m 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 スタッフ  
(一部変更する場合がございます)

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 利用できません

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  
(期間限定)

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 利用できません

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  
11:30~(15分)  
基本のバタ足 西田

11:55~(25分)  
50mに挑戦 西田  
11:55~(20分)  
NEW! 足裏刺激 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

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)  
水中トレーニング 三根

13:30

フリースイム・ウォーキングコース 利用できません

**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

**スペシャルレッスン**

60分スイム 26日(金) 13:00~14:00

45分アクア 22日(月) 12:40~13:25

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  
させていただきます。

今月は27日が  
ファミリーディです!

18:30

20:00~(30分)  
クロール 25m 平湯  
22日⇒三根

20:40~(30分)  
アクアサーキット 平湯  
22日⇒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)  
平泳ぎ 25m 黒田

20:05~(30分)  
ジョグ&ウォーク 黒田

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

20:00~(25分)  
バタフライ 25m 西田

20:35~(30分)  
ポール 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

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

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

20:25~(25分)  
はじめての水泳 奥村

21:00~(30分)  
脂肪パイパイ 奥村

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

18:30

フリースイム・ウォーキングコース

21:45

フリースイム・ウォーキングコース

今月の休館日

7日(日) / 14日(日)  
15日(月) / 21日(日)  
28日(日) ~ 31日(水)


◎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 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
足裏刺激 20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20名》
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。
はじめての〇〇〇 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。
スタート&タイム 30分	飛び込みの練習及び、タイム計測を行います。大会出場を目的の方、スタートをマスターしたい方はご参加下さい。
50mに挑戦 30分	早い・遅いに関係なく、50m止まらないで泳ぐことを目標とします。25mは泳げるけど50mはまだ泳いだことがない方、クロール以外の種目で泳いだことがない方など…是非、挑戦してみよう！
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替わりに水着のままご参加できます。
----------------	---