

2020年 9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)

スタートクラス 奥村
やさしいアクア 平田

11:40 ~ (25分)

はじめてのクロール 西田
クロール 25m 仁美
クロール 25m 三根

12:10 ~ (25分)

平泳ぎ 25m 仁美
平泳ぎ キック 西田
姿勢改善 三根

12:40 ~ (30分)

はじめてのクロール 黒田
背泳ぎ 25m 武田

13:20 ~ (45分)

14:00 ~ (45分)

親子ベビー教室 山口
コーチと泳ごう 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

11:55 ~ (15分)

骨に刺激をプラス 三根

11:55 ~ (45分)

おまかせスイム 仁美

13:00 ~ (50分)

幼稚園 保育園 水泳教室

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 (2日奥村・9日三根 16日武田・23日三根)

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

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)

クロール 25m 仁美
平泳ぎ 25m 奥村

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

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
転倒しないカラダ作り 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 ~ (20分)

足クラ 踏み踏み健康法 三根
腕&肩 柔軟体操 平田
しっかり泳ごう 西田

12:25 ~ (30分)

持久力を上げよう 黒田
姿勢改善 三根
ターゲットスイム(平泳ぎ) 武田

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

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 ~ (30分)

クロール 25m 平湯

20:40 ~ (30分)

アクアサーキット 平湯

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

21:05 ~ (30分)

ジョグ&ウォーク 黒田

60分スイム 25日(金) 20:25~21:25

45分アクア 28日(月) 12:10~12:55

18:30

20:00 ~ (30分)

バタフライ 25m 西田

20:40 ~ (30分)

ポール de ハッスル 西田

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

18:30

20:25 ~ (25分)

はじめての水泳 奥村

20:55 ~ (30分)

アクアオリジナル 奥村

18:30

フリースイム・ウォーキングコース

はじめての方も参加出来ます

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

泳げる方を対象としたクラスです

休館日のお知らせ

6日(日) / 13日(日)
20日(日) ~ 22日(火)
27日(日) / 29日(火)
30日(水)

5日・12日・19日

上記土曜日の18:30~21:45は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。

今月のファミリーデーは26日です。

◎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。

アクア プログラム の紹介






★音楽に合わせて楽しみながらカラダを動かします！

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。
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です。
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！

★筋力アップ・身体引き締め など 目的に特化したプログラム！

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。
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です。
足ウラ踏み踏み 健康法 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》
腕&肩 柔軟体操 20分	ビート板や壁を使用して上半身のエクササイズを行います。肩甲骨をリセットして猫背&巻き肩を改善しましょう。
転倒しないカラダ作り 20分	ロコモティブシンドロームを予防するために、下肢の筋力やバランス筋力を高める運動を水中で行います。
骨に刺激をプラス 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。
姿勢改善 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 水着のままご参加できます。

★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！
基本のバタ足 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。
ターゲットスイム 45分	初心者の方を対象とした、泳法45分レッスンです。今週はキックを主に…次回は呼吸を主に…など 隔週ごとに練習メニューを、ターゲットを絞って進めていきます。
〇〇〇 25m 25~45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です。（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。
持久力をつけよう 30分 	泳げる方を対象としたクラスです。各種目の持久力アップを一番の目的として泳ぎます。
しっかり泳ごう 30分 	泳げる方を対象としたクラスです。フォーム改善・スピードアップ・スタート・ターンなど隔週でテーマに沿って泳ぎます。
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。