

2023年 3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

日・祝

月	11:00	11:05 ~ (20分) 水泳入門 仁美	11:05 ~ (20分) ジョグ&ウォーク 山本
	11:30 ~ (20分)	とにかく パタ足 仁美	水中体操 山本
	11:55 ~ (45分)	コーチと 泳ごう 仁美	6・20日三根 13・27日西田
	12:00 ~ (30分)	はじめての クロール 仁美	6・20日三根 13・27日西田
	12:40 ~ (30分)	アクアオリジナル 山本	6・20日西田 13・27日三根
14:00 ~ (45分)	親子ベビー		

火	11:10	11:15 ~ (30分) 水中トレーニング 三根
	11:55 ~ (15分)	骨に刺激を プラス 三根
	12:10 ~ (45分)	おまかせ スイム 仁美
	12:05 ~ (30分)	7日のプール利用は となります
	13:00 ~ (60分)	幼稚園 / 保育園 水泳教室

水	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
	12:10 ~ (30分)	水中エクササイズ 三根・奥村・山本	
	12:45 ~ (60分)	幼稚園 / 保育園 水泳教室	

木	11:00	11:05 ~ (45分) はじめての バタフライ 仁美	11:00 ~ (60分) 幼稚園 保育園 水泳 教室
	12:00 ~ (30分)	ボール de ハッスル 山本	
	12:45 ~ (60分)	幼稚園 / 保育園 水泳教室	

金	11:00	11:05 ~ (20分) ショートアクア 平田		
	11:30 ~ (15分)	足ウラ 踏み踏み 健康法 西田	腕&肩 柔軟体操 平田	25m 13本 三根
	11:55 ~ (25分)	ジョグ& ウォーク 山本	転倒しない カラダ作り 平田	持久力を つけよう 黒田
	12:25 ~ (35分)	姿勢改善 三根		

土	11:15	11:30 ~ (60分) メニュー スイム	11:30 ~ (45分) 親子 ベビー
	12:30 ~ (30分)	水中トレーニング 三根	

休館日



初心者限定の
クラスです



はじめての方も
参加できます



泳げる方を対象
としたクラスです

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

**「休館日」
のお知らせ**

5日(日) / 12日(日)
19日(日) / 21日(火)
26日(日) /
29日(水) ~ 31日(金)

月	18:30	20:00 ~ (30分) クロール 25m 黒田
	20:40 ~ (30分)	アクアオリジナル 黒田

火	18:30	19:45 ~ (30分) 背泳ぎ 25m スタッフ
	20:25 ~ (30分)	脂肪 バイバイ スタッフ

水	18:30	20:00 ~ (30分) らくらく 4泳法 西田
	20:40 ~ (30分)	ボール de ハッスル 西田

木	18:30	19:45 ~ (30分) 平泳ぎ 25m 三根
	20:25 ~ (30分)	かんたん エアロ 三根

金	18:30	20:00 ~ (30分) バタフライ 25m 奥村
	20:40 ~ (30分)	ジョグ&ウォーク 奥村

18:30 **スペシャルレッスン**

60分スイム
23日(木)
19:45~20:45

45分アクア
28日(火)
11:15~12:00

※都合により担当インストラクター
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







★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
水中体操 20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。ショートタイムで…マイペースで…どなたでも参加できます。
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分はきついワ〜」「参加したいけど時間が〜」短い時間で集中エクササイズ。
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。
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。
かんたん エアロ 30分	浅いプールで行います。ひざ下は水中で前後左右に動いたり 上半身は水上で動かすので多くのエネルギー消費につながります。日常生活の気分転換として…脂肪燃焼としてレッツダンス！
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！

★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！

足ウラ踏み踏み 健康法 15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26名》
腕&肩 柔軟体操 15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。
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反復できます。少しでも骨に刺激を与えてみましょう。
転倒しないカラダ作り 25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。
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。
姿勢改善 35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 水着のみまでご参加できます。

★顔を水に入れて泳ぐ クラス

水泳入門  20分	顔付け・水中呼吸・伏し浮き・蹴伸び・バタ足と『泳ぐ』までの基礎動作を学ぶクラスです。新入会の方、泳ぐことが初めての方、久しぶりにプールに入る方…を対象とします。
〇〇〇 バタ足 15分~20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。
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。
25m 13本 15分	泳げる方を対象としたクラスです。ネーミング通り15分レッスン中で25mを13本泳ぎます。自身の泳力UPに…
持久力をつけよう 25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 25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。
おまかせ スイム 45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・・・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。