

2019 4月～アシスト多賀城プールプログラム

月曜日			火曜日	水曜日			木曜日			金曜日			土曜日	
1コース	2コース	5・6コース		1コース	2コース	5・6コース	1コース	2コース	5・6コース	1コース	2コース	5・6コース	1～3コース	6コース
10:15-11:00 スイミングスクール			休館日となります	11:10-11:30 キックトレーニング 後藤			11:20-12:00 健康教室			11:10-11:30 きれいに バタフライ 星			9:00-11:05 スイミングスクール	
11:10-12:00 健康教室 鍵				11:40-12:30 健康教室 川平			11:35-11:55 入門バタフライ 後藤			11:10-11:30 入門クロール 後藤			11:15-12:00 スイミングスクール	
11:10-11:30 入門クロール 安達				11:35-11:55 ゆっくりスイム 只野			12:00-12:20 きれいにクロール 星			11:40-12:30 健康教室 鍵			11:15-11:55 健康教室 鍵	
12:05-12:25 入門背泳ぎ 安達				12:05-12:25 きれいに平泳ぎ 堀田			12:25-12:55 上級背泳ぎ 星			11:35-12:05 フィンスイム 星			12:00-12:45 マスターズ 星	
12:30-12:50 入門平泳ぎ 後藤				12:30-12:50 入門バタフライ 堀田			12:30-12:50 上級バタフライ 星			12:00-12:20 上級バタフライ 只野			12:00-12:45 マスターズ 星	
13:00-13:30 アクアビクス 小沼				13:00-13:30 フィンスイム 堀田			13:10-13:40 ザ・シェイプ 川平			12:25-12:55 きれいに背泳ぎ 只野			12:45~17:00 スイミングスクール	
15:00~18:30 スイミングスクール				15:00~18:30 スイミングスクール			15:00~18:30 スイミングスクール			15:00~18:30 スイミングスクール			15:00~18:30 スイミングスクール	
19:10-19:30 ウォーク&スイム 堀田				19:10-19:40 アクアビクス 小沼			19:10-19:40 ウォークジョグ 堀田			19:05-19:35 肩こり改善コース 堀田			19:15-11:55 健康教室 鍵	
19:35-19:55 上級メドレー 只野				19:45-20:30 マスターズ 星			19:45-20:05 きれいにクロール 堀田			19:40-20:00 きれいに背泳ぎ 堀田			11:15-11:55 健康教室 鍵	
20:00-20:30 フィンスイム 只野				20:10-20:30 きれいにバタフライ 星			20:10-20:30 きれいにバタフライ 星			13:00-13:30 フィンスイム 只野			11:15-11:55 健康教室 鍵	

プログラム紹介

健康系	健康教室	浮力や水の抵抗を利用し、身体への負担を軽減し運動します。 健康維持・増進を目的とし、楽しく運動するクラスです。
	アクアビクス	音楽に合わせて水中で楽しく体を動かします。運動量が豊富な上、陸上に比べて膝・腰への負担が少なく運動ができます。
	ザ・シェイプ	水中で水の抵抗を利用しながら、音楽に合わせて楽しく体を動かします。
	ウォーク&スイム	30分間、歩いたり・泳いだり水の中での有酸素運動をします。 ダイエットにもオススメです！
	ウォーク&ジョグ	30分間、歩く・走るなど水中シェイプアップメニューを行います。 顔を水つけるなどは、おこないませんので水がまだ苦手な初心者の方でも楽しみいただけます。
入門	肩こり改善運動	肩甲骨周りの凝り固まった筋肉を様々な動きを通してほぐしていきます。 水中を歩いたり、泳いだりします。
	入門クロール	息継ぎができない方対象の初心者クラスです。バタ足からゆっくりはじめましょう。
	入門背泳ぎ	水に仰向けで浮けない方対象の初心者クラスです。リラックスして背泳ぎからはじめましょう。
	入門平泳ぎ	平泳ぎの足ができない方対象の初心者クラスです。平泳ぎの足からはじめましょう。
	入門バタフライ	片手の手回しから徐々に両手に繋げていくクラスです。ビート板を持って両足を揃えたキックからはじめましょう。
中級	キックトレーニング	様々なキックの練習を行います。
	きれいにクロール	クロールをきれいに、楽に泳ぐことを目指すクラスです。泳ぐ速度は問いません。
	きれいに背泳ぎ	背泳ぎをきれいに、楽に泳ぐことを目指すクラスです。泳ぐ速度は問いません。
	きれいに平泳ぎ	平泳ぎをきれいに、楽に泳ぐことを目指すクラスです。泳ぐ速度は問いません。
	きれいにバタフライ	バタフライをきれいに、楽に泳ぐことを目指すクラスです。泳ぐ速度は問いません。
	ゆっくりスイム	様々な種目でゆっくり大きな泳ぎで泳ぎます。
	フィンスイム	フィンを使って楽しく泳ぎます。フィンのサイズに限りがあるので予約表に名前の記入をお願いします。

◆フィットネス会員プールご利用時間

月・水・木・金曜日 10:00~15:00 / 18:30~20:50

土曜日 11:05~12:45 / 17:00~19:50

※時間帯によってコース制限があります。

日曜日 11:00~15:50

※毎週日曜日、一般開放開催 11:00~13:00(会員外の方もご利用できます*有料)

☆コース内は右側通行にご協力下さい。

☆安全・事故・紛失防止のため時計、メガネ、アクセサリ(指輪、ネックレス、イヤリング等)

を身につけたままプールには入れません。

☆安全の為、飛び込みは禁止しています。

☆各コース譲り合ってください。

☆ロッカーに入る際は、必ず体を拭いてから入りましょう。

☆レッスンの途中退水はしないようお願いいたします。

(急に激しい運動をとめてしまうと体への負担が大きいため危険です。)

(ただし、途中で体調が悪くなった際は無理をせず、他の方の迷惑にならないよう退水してください。)

上級	上級クロール	キックとプルのタイミングを合わせながら、効率よくスピードを出す練習を行う上級クラスです。
	上級背泳ぎ	肩のローリングからキャッチまでの運動性、バサロキックなど専門的な背泳ぎのスイム練習を行う上級クラスです。
	上級平泳ぎ	プルとキックのタイミングを合わせ、効率よく速く泳げるように練習を行う上級クラスです。
	上級バタフライ	ストローク数が少なくなるように前に進む推進力が向上する練習を中心に行います。25m泳げる人向けの上級クラスです。
	上級メドレー	1週目バタフライ・2週目背泳ぎ・3週目平泳ぎ・4週目自由形になります。5週目がある場合は、4種目メドレーで行います。20分の中できれいに速く泳げるようにワンポイントアドバイスをいたします。
	マスターズ	レベル別指導を中心に生涯スポーツとして水泳をお楽しみください。毎月水曜日1週目は、タイム測定です。