

◆デイトタイム レッスンスケジュール◆

2018.10月
~2019.1月

	月			火			水			木			金			土															
9:00	水中運動 (宇野) 9:00~9:30			初めて アクアピクス (安枝) 9:00~9:30			アクア ウォーキング (細矢) 9:00~9:30			アクア リフレッシュ (豊島) 9:00~9:30			ハイドロ ウォーキング (芳賀) 9:00~9:30			幼児 (3才~)															
	フリー コース			フリー コース			フリー コース			フリー コース			フリー コース																		
	流水 (宇野) 9:35~9:50			流水 (安枝) 9:35~9:50			流水 (細矢) 9:35~9:50			流水 (豊島) 9:35~9:50			流水 (芳賀) 9:35~9:50																		
10:00	ベビー 10:00~10:40			初級 10月 Br 11月 Br 12月 Fly 1月 Fly (安枝)	中級 10月 Fly 11月 Ba 12月 FlyBa 1月 BrFr (内山)	フリー コース			ベビー 10:00~10:40			リズム 水泳 (豊島)	初級 10月 Fr 11月 Ba 12月 Fr 1月 Ba (元永)	フリー コース		初級 10月 Ba 11月 Fr 12月 FrBa 1月 FrBa (小林)	中級 10月 Fly 11月 Ba 12月 Br 1月 Fr (杉山)	フリー コース		幼・小学生 (4才以上)											
11:00	初級 10月 Br 11月 Br 12月 Fly 1月 Fly (内山)	中級 10月 Fly 11月 Ba 12月 Br 1月 Fr (宇野)	フリー コース			初級 10月 Ba 11月 Ba 12月 Fr 1月 Fr (内山)	上級 (安枝)	フリー コース			初級 10月 Fr 11月 Fr 12月 Ba 1月 Ba (田下)	中級 10月~1月 Long Distance (安枝)	フリー コース			初級 10月 Br 11月 Br 12月 Fly 1月 Fly (豊島)	中級 10月 Fly 11月 Ba 12月 Br 1月 Fr (元永)	フリー コース		初級 10月 Fly 11月 Fly 12月 Br 1月 Br (元永)	上級 (内山)	フリー コース		ベビー 11:20~12:00							
12:00	初級 10月 Fr 11月 Fr 12月 Ba 1月 Ba (安枝)	上級 (細矢)	フリー コース			アクア ウォーキング (元永) 12:05~12:35			フリー コース			アクア ピクス (黒田) 12:15~13:00			フリー コース			初級 10月 Fr 11月 FrBa 12月 Ba 1月 BaFr (小林)	上級 (芳賀)	フリー コース		アクア ウォーキング (元永) 12:05~12:35			フリー コース		流水 (元永) 12:40~12:55	アクアピクス (細矢) 12:15~13:00		フリー コース	
13:00	フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース 13:00~13:15									
14:00	フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース			フリーコース 13:00~13:15		幼児							

【Fly】→バタフライ 【Ba】→背泳ぎ 【Br】→平泳ぎ 【Fr】→クロール 【IM】→個人ドレー

ハイドロウォーキング定員16名 尚、レッスンにご参加希望の方は8:40よりフロントにてご記帳をお願いいたします。

《泳ぎのプログラム内容》

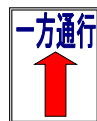
プログラム名及び対象	プログラム概要
初級 (クロール・背泳ぎ) ●潜れない・浮けない方 ●初めて水泳を習われる方 ●もう一度基礎から習いたい方 ●25M泳げるようになりたい方	水泳の基本「潜る」「浮く」から始め、クロールと背泳ぎの習得を目指します。 初めて水泳を習われる方でも安心してご参加頂けます。
初級 (平泳ぎ・バタフライ) ●浮くことができる方 ●平泳ぎとバタフライを基礎から練習したい方	平泳ぎとバタフライの習得を基礎から行います。 クロールや背泳ぎの習得と切り離し、平泳ぎをやりたい！という方や、バタフライに挑戦してみたい！という方でもご参加いただけます。 4種目を完成させ、中級クラスへのステップアップを目指します。
中級 ●4種目で25M泳げる方 ●フォーム改善を行いたい方 ●50M以上泳げるようになりたい方	4種目のフォーム改善に加え、25M以上の距離の練習を行います。 25Mは泳げるけれど、50Mはまだ泳げないという方でもご参加頂けます。
上級 ●体力をつけたい方 ●マスターズなどの大会に出場される方	4種目でトレーニングや、スタート及びターンの練習を行います。 フォーム修正やスピード練習、泳ぎ込みまで幅広く行います。 体力をつけたい方や、マスターズ等でベスト更新を狙う方にお勧めです。
リズム水泳 ●音楽に合わせて泳いでみたい方 ●背泳ぎ・クロールが泳げる方	音楽に合わせて参加者の方と一緒に泳ぎます。 動きをシンクロ(合わせる)させて泳ぎを行うことで、スイムレッスンとは違った水泳の楽しさが味わえます。 クロール・背泳ぎが泳げればご参加頂けます。
水中運動 30分 ●水泳経験がなく、初めての方 ●機能改善を目指す方	様々な動きを楽しみながら、機能改善を目指すクラスです。 水中を歩いたり、器具を使ったりと、水の特性である浮力・水圧・抵抗を有効活用していきます。 水泳が初めての方も大歓迎です！

プログラム名及び対象	時間	プログラム概要
流水 ●水泳経験がない方 ●運動習慣をつけたい方 ●肥満、腰痛、関節痛など、軽度の運動制限のある方 (医師からの許可必要)	15分 / 45分	機械発生による流水を利用した、健康状態の向上を目的としたクラスです。 流水プログラムは受動的な運動で、流水レベルの調節で抵抗値も変化するため、高強度の運動を必要としません。 泳げない方、顔を水につけたくない方、運動習慣のない方でも安心してご参加いただけます。 ※心臓ペースメーカーが入っている方、炎症がある方、子宮筋腫がある方はご参加いただけませんので予めご了承ください。
アクアリフレッシュ ●水泳経験がなく、初めての方 ●関節の動きを改善したい方	30分	アクアヌードル(浮き棒)を使用してストレッチを行います。 関節の可動域が広がりやすく、力が抜きやすい『水』の特性を利用しながら行うため、身体の緊張を和らげ、疲労回復効果も期待できます。
アクアウォーキング ●生活習慣病を予防したい方 ●体力をつけたい方 ●脂肪燃焼をしたい方 ●バランス力を身につけたい方	30分	バランスよく体重移動ができるように、前・横・後ろなど歩く方向を変えたり、歩幅や歩く速さを変化させたりと様々な水中歩行を楽しみます。 水に慣れていない方でも安心してご参加いただけます。
初めてアクアピクス ●初めてアクアピクスをやられる方 ●動き・リズムなど覚えたい方	30分	アクアピクスにまだ自信のない方や運動不足で初めてやられる方でも安心してご参加いただけます 音楽に合わせてダンスを楽しみます。 動きの基礎やリズム、覚えることを中心に行います。
アクアピクス ●音楽を楽しみながら動きたい方 ●脂肪燃焼をしたい方 ●ストレス発散したい方	45分	音楽に合わせてダンスを楽しみます。 心肺持久力やバランス力向上などの身体的効果に加え、水の中では動きを間違えても目立ちませんので苦手意識がある方でも安心してご参加いただけます。
ハイドロウォーキング ●体力をつけたい方 ●関節の動きを改善したい方 ●筋肉を強化したい方 ●脂肪燃焼をしたい方 ※受付開始は8:40からとさせていただきます	30分 (定員16名)	リハビリ患者からアスリートまでが利用しているハイドロトーン (抵抗器具) を使用し、ウォーキングを行います。 抵抗はスピードで変わるので、自分で負荷調整をすることが可能で、どなたでも安心してご参加いただけます。 短時間で効果を得たい方にお勧めです。

【フリーコースのご案内】 フリーコースのレーン数は、レッスンの状況により異なります。



《フリーレーン》
 ウォーキングや途中で止まりたい方優先のコースです。
 上記以外の方もご利用いただけますが、無理な追い越し等はご遠慮下さい。



《一方通行レーン》
 25M泳げる方のレーンです。
 コースの中央部をご利用頂けます。
 また、追い越しや折り返しはご遠慮下さい



《Uターンレーン》
 50M以上泳げる方のコースです。
 必ず右側通行にてご利用ください。
 また、追い越しはご遠慮頂き、ターンは十分ご注意ください。



《往復レーン》
 25M泳げる方のコースです。
 必ず右側通行にてご利用ください。
 また、追い越しはご遠慮下さい。

【レッスン・フリーコースご利用にあたって】

- ◆指輪・ピアス・ネックレス等のアクセサリー類及び眼鏡は、安全上必ず外してご利用ください。
- ◆フリーコースのレーン数は、レッスンの状況により異なります。
- ◆フリーコースではビート板・フルフイを全コースにて使用できます。
 ※ただし、フリーレーンでのご使用はウォーキングの方が優先となりますので、予めご了承ください。
- ◆健康面を考慮した上、レッスンへの参加はレッスン開始15分までとさせていただきます。
- ◆急遽、担当者が変更になる場合がございます。ご了承下さい。

皆様が安全で快適にご利用頂けるよう、譲り合ってのご利用をお願い致します。
 2016年7月改定

◆ナイトタイム レッスンスケジュール◆

2018.10月 ~2019.1月

	月	火	水	木	金	土					
17:30	/					初級 10月 Fr 11月 Fr 12月 Ba 1月 Ba (内山)					
18:30	ハイドロ ウォーキング 18:45~19:15 (安枝)	初級 10月 Fr 11月 Fr 12月 Ba 1月 Ba (田下)	アクアピクス 18:35~19:20 (青木)	初級 10月 Br 11月 Br 12月 Fly 1月 Fly (田下)	初級 10月 Ba 11月 Ba 12月 Fr 1月 Fr (内山)	中級 10月~1月 IM (安枝)					
19:30	初級 10月 Ba 11月 Ba 12月 Fr 1月 Fr (芳賀)	中級 10月 IM50 11月 IM100 12月 IM150 1月 IM200 (細矢)	初級 10月 Fly 11月 Fly 12月 Br 1月 Br (細矢)	中級 10月 Fly 11月 Ba 12月 Br 1月 Fr (田下)	初級 10月 Fr 11月 FrBa 12月 Ba 1月 BaFr (小林)	中級 10月~1月 IM トレーニング (芳賀)	初級 10月 Fr 11月 Fr 12月 Ba 1月 Ba (田下)	中級 10月 Br 11月 BrFr 12月 Br 1月 BrFr (小林)	初級 10月 Br 11月 Br 12月 Fly 1月 Fly (細矢)	中級 10月 Kick 11月 Pull 12月 Swim 1月 Swim (安枝)	フリーコース
20:30	上級 (芳賀)	上級 (細矢)	フリーコース	フリーコース	上級 (宇野)	上級 (安枝)	フリーコース				
21:30	【Fly】→バタフライ 【Ba】→背泳ぎ 【Br】→平泳ぎ 【Fr】→カール 【IM】→個人ドレー										

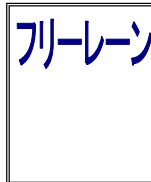
ハイドロウォーキング定員16名 尚、レッスンにご参加希望の方は18:10よりフロントにてご記帳をお願いいたします。

《泳ぎのプログラム内容》

プログラム名及び対象	プログラム概要
初級 (クロール・背泳ぎ) ●潜れない・浮けない方 ●初めて水泳を習われる方 ●もう一度基礎から習いたい方 ●25M泳げるようになりたい方	水泳の基本「潜る」「浮く」から始め、クロールと背泳ぎの習得を目指します。 初めて水泳を習われる方でも安心してご参加頂けます。
初級 (平泳ぎ・バタフライ) ●浮くことができる方 ●平泳ぎとバタフライを基礎から練習したい方	平泳ぎとバタフライの習得を基礎から行います。 クロールや背泳ぎの習得と切り離し、平泳ぎをやりたい！という方や、バタフライに挑戦してみたい！という方でもご参加いただけます。
中級 ●4種目で25M泳げる方 ●フォーム改善を行いたい方 ●50M以上泳げるようになりたい方	4種目のフォーム改善に加え、25M以上の距離の練習を行います。 25Mは泳げるけれど、50Mはまだ泳げないという方でもご参加頂けます。
上級 ●体力をつけたい方 ●マスターズなどの大会に出場される方	4種目でのトレーニングや、スタート及びターンの練習を行います。 フォーム修正やスピード練習、泳ぎ込みまで幅広く行います。 体力をつけたい方や、マスターズ等でベスト更新を狙う方にお勧めです。

《アクアプログラム内容》

プログラム名及び対象	時間	プログラム概要
アクアビクス ●音楽を楽しみながら動きたい方 ●脂肪燃焼をしたい方 ●ストレス発散したい方	45分	音楽に合わせてダンスを楽しみます。 心肺持久力やバランス力向上などの身体的効果に加え、水の中では動きを間違えても目立ちませんので苦手意識がある方でも安心してご参加いただけます。
ハイドロウォーキング ●体力をつけたい方 ●関節の動きを改善したい方 ●筋肉を強化したい方 ●脂肪燃焼をしたい方 ※受付開始は18:10からとさせていただきます	30分 (定員16名)	リハビリ患者からアスリートまでが利用しているハイドロトーン（抵抗器具）を使用し、ウォーキングを行います。 抵抗はスピードで変わるので、自分で負荷調整をすることが可能で、どなたでも安心してご参加いただけます。 短時間で効果を得たい方にお勧めです。



《フリーレーン》
 ウォーキングや途中で止まりたい方優先のコースです。
 上記以外の方もご利用いただけますが、無理な追い越し等のご遠慮下さい。



《往復レーン》
 25M泳がれる方のコースです。
 必ず右側通行にてご利用下さい。
 また、追い越しはご遠慮下さい。



《一方通行レーン》
 25M泳がれる方のレーンです。
 コースの中央部をご利用頂けます。
 また、追い越しや折り返しはご遠慮下さい。



《Uターンレーン》
 50M以上泳がれる方のコースです。
 必ず右側通行にてご利用ください。
 また、追い越しはご遠慮頂き、ターンは十分ご注意ください。

【レッスン・フリーコースご利用にあたって】

- ◆指輪・ピアス・ネックレス等のアクセサリ類及び眼鏡は、安全上必ず外してご利用ください。
 - ◆フリーコースのレーン数は、レッスンの状況により異なります。
 - ◆健康面を考慮した上、レッスンへの参加はレッスン開始15分までとさせていただきます。
 - ◆ビート板・プルブイは全コースにて使用できます。
- ※ただし、フリーレーンでのご使用はウォーキングの方が優先となりますので、予めご了承ください。
- ◆急遽、担当者が変更になる場合がございます。ご了承下さい。

【ハンドパドル・フィンの使用できる時間帯】

- ◆水曜日20:30～21:30・土曜日19:30～20:30の一部の時間に限りさせていただきます。
- 安全管理上、ご利用中にお声を掛けさせて頂く場合がございます。その際は監視員の指示に従いますよう、ご協力お願い致します。

皆様が安全で快適にご利用頂けるよう、譲り合ってのご利用をお願い致します。

2016年7月改定