

# 2024年7月～9月 成人クラス レッスンスケジュール

	月		火		水	木		金		土	
11:00	11:00～12:00	11:00～11:45	11:00～12:00			11:00～12:00	11:00～11:45	11:00～12:00			
	【初級】	アクアウォーキング	【中級】	11:15～11:45 アクアカーディオ 30 安枝		【中級】	アクアウォーキング	【初級】	【中級】		
	平泳ぎ	小高	平泳ぎ			背泳ぎ	木浦	クロール	バタフライ		
	中島		中島			久我		森山	芳賀		
12:00	12:00～13:00		12:00～13:00			12:00～13:00		12:00～13:00			
	【中級】	【トレーニング】	フリーレーン	【中級】		【初級】	【上級】	【中級】	【トレーニング】		
	背泳ぎ			クロール		バタフライ		平泳ぎ			
	久我	中島		中島		小正	杉原	久我	森山		
13:00	13:00～14:00		13:00～14:00			13:00～14:00		13:00～14:00			
	フリーレーン	【中級】	【初級】	【上級】		【初級】	【中級】	フリーレーン	13:15～14:00		
		バタフライ	背泳ぎ			平泳ぎ	クロール		水中運動		
		中島	中島	上法		小正	杉原		友田		
										18:00～19:00	18:00～19:00
										【初級】	【中級】
										背泳ぎ	クロール
										小俣	木浦
19:00	19:00～19:30		19:00～20:00			19:00～20:00		19:00～19:30		19:00～20:00	
	フリーレーン			【初中級】		【初級】	【中級】	フリーレーン			
19:30	19:30～20:30		フリーレーン	バタフライ		クロール	バタフライ	【初級】	【中級】	【トレーニング】	
	【初級】	【中級】		上法		北村	杉原	クロール	背泳ぎ	小俣	
20:00	バタフライ	平泳ぎ	20:00～21:00			20:00～21:00		クロール	背泳ぎ		
	木浦	猪野						安枝	渡邊		
20:30	20:30～21:30		フリーレーン	【トレーニング】		フリーレーン	【トレーニング】	20:30～21:30			
	フリーレーン	【トレーニング】		上法			杉原	フリーレーン	【トレーニング】		
		猪野	21:00～21:30			21:00～21:30					
			フリーレーン			フリーレーン			安枝		

※急遽、担当者が変更する場合がございます。あらかじめご了承ください。

# 2024年7月～9月 成人クラス レッスンスケジュール

プログラム名および対象	プログラム概要	プログラム名および対象	プログラム概要
<b>初級</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>初めて水泳を習われる方</li> <li>泳ぎを基礎から学びたい方</li> <li>2.5M泳げるようになりたい方</li> </ul>	4泳法を基礎から練習するクラスです。 2.5M続けて泳ぐことを目標とします。 1レッスン400M前後泳ぎます。	<b>トレーニング</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>4種目で50M以上泳げる方</li> <li>マスターズなどの競技会を目指す方</li> <li>体力をつけたい方</li> </ul>	競技会に向けてトレーニングを行うクラスです。 フォーム改善やテクニック練習も行います。 1レッスン1500M前後泳ぎます。
<b>中級</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>4種目で2.5M泳げる方</li> <li>フォーム改善を学びたい方</li> <li>50M以上泳げるようになりたい方</li> </ul>	4泳法のフォーム改善を行うクラスです。 50M続けて泳ぐことを目標とします。 1レッスン700M前後泳ぎます。	<b>アクアウォーキング</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>体力をつけたい方</li> <li>脂肪燃焼したい方</li> <li>バランス力を身に着けたい方</li> </ul>	バランスよく体重移動ができるように、前・後ろ・横など歩く方向を変えたり、歩幅や歩く速さを変え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。
<b>上級</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>4種目で50M泳げる方</li> <li>フォーム改善と壁際のテクニックを学びたい方</li> <li>100M以上泳げるようになりたい方</li> </ul>	4泳法のフォーム改善とテクニック練習(飛び込みや難易度の高いターン)を行うクラスです。 100M以上続けて泳ぐことを目標とします。 1レッスン1000M前後泳ぎます。	<b>水中運動</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>音楽を楽しみたい方</li> <li>脂肪燃焼したい方</li> <li>ストレス発散したい方</li> </ul>	水中で様々な動きを楽しみながら機能改善を目指すプログラムです。 前半はアクアウォーキングを行い、後半にダンス要素が取り入れられたプログラムとなります。 ダンスは簡単な動作で構成されていますので、初めての方でも安心してご参加いただけます。
<b>フリーレーン</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>ご自身のペースで自由に運動される方</li> </ul>	自由にウォーキングや泳ぐことが出来る時間帯です。	<b>アクアカーディオ30</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>音楽を楽しみたい方</li> <li>脂肪燃焼したい方</li> <li>ストレス発散したい方</li> </ul>	音楽に合わせて水の中でのダンスを楽しみます。さまざまな動作と有酸素運動により、心肺持久力やバランス力向上などの効果が望めます。水の浮力によって動作も行いやすくなるため、苦手意識がある方でも安心してご参加いただけます。

## 【レッスンのご参加、フリーレーンをご利用にあたっての注意事項】

- 指輪・ピアス・ネックレス等のアクセサリー類は、安全上必ず外してご利用ください。
- ※眼鏡をご使用の場合は、眼鏡バンドの着用をお願い致します。
- 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。
- 水質保持のため、ご利用の際は必ずシャワーを浴びて、汗・メイク・整髪料などをよく落としてからご利用ください。
- レッスン後プールからロッカーへお戻りの前に、プールサイドで水気をよくお拭き取りください。
- 急遽、レッスン担当者やレッスン内容が変更になる場合がございますので予めご了承下さい。
- 健康面への影響を考慮して、レッスンへの参加はレッスン開始から15分以内とさせていただきます。