

フィットネスプラザプールプログラム

2019年9月より工事期間中専用の
プールプログラムとさせていただきます

2019年9月～

	月曜日	火曜日	8:00	水曜日	8:00	木曜日	金曜日
			8:30		8:30		
			9:00		9:00		
	中級 (蝶野) 9:00~10:00	基礎初級 (蝶野) 9:00~9:45	9:30	基礎初級 (蝶野) 9:00~9:45	9:30	基礎初級 (澤田) 9:00~9:45	上級 (立川) 9:00~10:00
		中級 (安藤) 9:45~10:45	10:00		10:00	中級 (加藤) 9:45~10:45	テクニック (藤原) 10:00~11:00
			10:30		10:30		
	上級 (安藤) 10:45~11:45	テクニック (藤原) 10:45~11:45	11:00	上級 (七呂) 10:45~11:45	11:00	テクニック (大崎) 10:45~11:45	マスターズ (大崎) 11:00~12:15
			11:30		11:30		
	マスターズ (井出) 11:45~13:00	シンクロ 11:45~13:00	12:00	マスターズ (立川) 11:45~13:00	12:00	シンクロ 11:45~13:00	
			12:30		12:30		
			13:00		13:00		
			13:30		13:30		
			14:00		14:00		

マスター《朝》会員
※シンクロは「シンクロ
会員」様のみ参加可能

マスター《朝》会員
※シンクロは「シンクロ
会員」様のみ参加可能

	月曜日	火曜日	21:00	水曜日	21:00	木曜日	金曜日
			21:30		21:30		
			22:00		22:00		
	マスターズ (山本) 21:00~22:00	上級 (七呂) 21:00~22:00	21:00	マスターズ (加藤) 21:00~22:00	21:00	上級 (服部) 21:00~22:00	マスターズ (杉田) 21:00~22:00
		初中級 (井出) 21:00~22:00	21:30		21:30	初中級 (久我) 21:00~22:00	
			22:00		22:00		

マスター
《夜》会員

マスター
《夜》会員

☆スイミングプラザ休館日はプールプログラムはございません。
☆フィットネスプラザプールプログラムは変更される場合がございます。

☆『シンクロ』プログラムはシンクロ会員様のみご参加いただけます。
☆シンクロ会員様は『シンクロ』以外のプログラムを受講できません。

マスター《朝》会員プログラム

フィットネスプラザプールプログラム

マスター《朝》会員様のみご参加いただけます

基礎初級	45分	★	200~400m	15mでの反復練習を中心に、4種目の泳法を確認・習得していきます。その日練習したい種目をご自身で決めていただくことができます。体力に自信のない方、泳ぎをゆっくり覚えていきたい方などにお勧めのクラスです。
中級	60分	★★	500~700m	25mでの反復練習を中心に、4種目の泳法向上・健康増進を目指します。コーチのメニューに沿って練習を進めていきます。泳法を学びつつ、持久力系の練習などもこのクラスから導入していきます。
上級	60分	★ ★★	800~1000m	生涯水泳を目的とし、マスターズ大会などにも出場を目指す方にお勧めのクラスです。コーチのメニューに沿って練習を進めていきます。泳法のワンポイントアドバイスを受けながら、より泳力を高めていきたい方に向けたクラスになります。
テクニク	60分	★ ★★	500~700m	各クラスで行われるドリル練習を中心に練習し、泳法改善に特化したクラスとなります。練習量は少ないクラスですが、練習内容により難易度が上がる日もあります。
マスターズ	75分	★★ ★★	1300~1800m	4種目のハイレベルなテクニクをマスターするクラスになります。コーチのメニューに沿って練習を進めていきます。マスターズ大会にてベスト記録更新、上位入賞を目指す方や、学生時代に水泳経験がある方にお勧めです。

シンクロ会員プログラム

シンクロ会員様のみご参加いただけます

シンクロ	75分	『シンクロ会員』様のみご参加いただけるプログラムです。		
------	-----	-----------------------------	--	--

マスター《夜》会員プログラム

マスター《夜》会員様のみご参加いただけます

初中級	60分	★★	500~600m	泳ぎにあまり自身のない方、次の種目にチャレンジしてみたい方、4種目の泳法改善をしたい方が対象となるクラスです。コーチのメニューに沿って練習をゆっくり進めます。
上級	60分	★ ★★	800~1000m	生涯水泳を目的とし、マスターズ大会などにも出場を目指す方にお勧めのクラスです。コーチの練習メニューに沿って進めていきます。泳法のワンポイントアドバイスを受けながらより泳力を高めていきたい方に向けたクラスになります。
マスターズ	60分	★★ ★★★	1400~2000m	プールプログラムの中で最もハイレベルなクラスです。マスターズ大会でのベスト更新、上位入賞を目指す方や学生時代に水泳経験がある方にお勧めです。練習では身体能力向上や高度なテクニクを習得していきます。《本格的にトレーニングされている方以外はご遠慮下さい》