



# フィットネスプラザプールプログラム

2021年1月より月・土曜日のベーシックの開催時間を変更させていただきます

緑・紫枠のプログラムは新館25mプールでの開催となります

モーニングプログラム	月曜日	火曜日	9:00	水曜日	木曜日	金曜日	9:00	土曜日	日曜日・祝日	モーニングプログラム
		ウォーキング《ミスノ》 9:20~10:00	基礎《澤田》 9:30~10:15		初級《蝶野》 9:30~10:15	基礎《蝶野》 9:30~10:15	初級《安藤》 9:30~10:15		ウォーキング《森》 9:20~10:00	
	ベーシック《ミスノ》 10:15~10:55	中級《井出》 10:30~11:30	10:30	中級《山本》 10:30~11:30	上級《立川》 10:30~11:30	テクニック《服部》 10:30~11:30	10:30	ベーシック《森》 10:15~10:55	ベーシック《ミスノ》 10:00~10:40	
		マスターズ《山本》 11:45~13:00	11:00	マスターズ《中村》 11:45~13:00	マイペース《久我》 11:45~13:00	マスターズ《井出》 11:45~13:00	11:00			
			11:30				11:30			
			12:00				12:00	中上級《服部》 12:00~13:00	マスターズ《大崎》 11:45~13:00	
			12:30				12:30	中上級《上田》 12:00~13:00	マスターズ《井出》 11:45~13:00	
			13:00				13:00			

イブニングプログラム	月曜日	火曜日	19:00	水曜日	木曜日	金曜日	19:00	土曜日	日曜日・祝日	イブニングプログラム
		中級《永井》 19:00~20:00	基礎初級《七呂》 19:00~20:00		中級《加藤》 19:00~20:00	基礎初級《加藤》 19:00~20:00	中級《蝶野》 19:00~20:00			
	マスターズ&上級《加藤》 20:45~22:00	マイペース《加藤》 20:45~22:00	21:00	マスターズ&上級《大崎》 20:45~22:00	マイペース《七呂》 20:45~22:00	マスターズ&上級《七呂》 20:45~22:00	21:00			
			21:30				21:30			
			22:00				22:00			

☆モーニングプログラムの基礎と初級は本館50mプールで開催することもあります。  
☆ウォーキングとベーシックは全ての会員区分の会員様をご参加いただけます。

☆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。  
☆プールプログラムお休みの日は休講とさせていただきます。

モーニングプログラム

ミズノアクアウォーキング	40分	★	-	アクアミットなどを用いて水の抵抗や浮力を生かした簡単な水中ウォーキングクラスです。
ミズノアクアベシツク	40分	★	-	アクアミットやその他の器具を使うことで水の特性を最大限に活かし、安全で関節に負担の少ない水中運動プログラムです。
<b>基礎</b>	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。
<b>初級</b>	45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。
<b>中級</b>	60分	★★★	800~1000m	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。50mの練習やドリル練習も行います。
<b>上級</b>	60分	★★★	1000~1300m	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も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です。
<b>テクニク</b>	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。
<b>マスターズ</b>	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です。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。
<b>マイペース</b>	75分	★★★	800~1000m	自分のペースで泳ぎたい、運動不足を解消したいという方にお勧めのクラスです。25m以上泳げる方ならどなたでもご参加いただけるプログラムで、設定時間の中をマイペースで泳ぐことができます。

イブニングプログラム

<b>基礎初級</b>	60分	★★	300~500m	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。
<b>中級</b>	60分	★★★	800~1000m	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。
<b>マイペース</b>	75分	★★★	800~1000m	自分のペースで泳ぎたい、運動不足を解消したいという方におすすめのクラスです。25m以上泳げる方ならどなたでもご参加いただけるプログラムで、設定時間の中をマイペースで泳ぐことができます。
<b>上級 &amp; マスターズ</b>	75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。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》

土日プログラム

<b>中上級</b>	60分	★★★	800~1200m	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も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です。
<b>マスターズ</b>	75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。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》