フィットネスプラザプールプログラム

2025年11月よりのプールプログラムに 一部担当コーチの変更がございます

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

月	曜一日	火 曜 日	9:00	水 曜 日	木曜日	金 曜 日	9:00	土曜日	日-曜-日	
· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	「善アクア《大貫》)	基礎《永井》	9:30	初級《畑中》	基礎《瀬下》	初級《東海林》	9:30	アクアコンディショニング	プルファルー は11 // 11 田 V	
	30~10:15	9:30~10:15	10:00 10:30	9:30~10:15	9:30~10:15	9:30~10:15	10:00 10:30	《早川》 9:30~10:15	アクアインターバル《山田》 9:45~10:15	트
- W	7 <i>&ジョグ</i> 《大貫》。 30~11∶15	中級 上級 《瀬下》 《小泉》 10:30~ 10:30~	11:00	中級 上級 《安藤》 《瀬下》 10:30~ 10:30~	中級 上級 《小泉》 《永井》 10:30~ 10:30~	中級 上級 《瀬下》 《加藤ゆ》 10:30~ 10:30~	11:00	アクアトレーニング 《早川》 10:30~11:15	アクアビクス《山田》 10:30~1 1:00	ングプ
グ		11:30 11:30	11:30 12:00	11:30 11:30	11:30 11:30	_{変更} 11:30 11:30 マスターズ	11:30 12:00	・ 変更 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・	中上級・マスターズ	ノログ
Ž		《小泉》	12:30	《井出》	《小泉》	《加藤ゆ》	12:30	《山本》 11:45~ 12:45 11:45~	《千葉》 11:45~ 12:45 11:45~	ラム
		11:45~13:00	13:00	11:45~13:00	11:45~13:00 アクアミット 《大賞》 14:00~14:30	11:45~13:00	13:00	13;00)	13;00)	
S	~~~	~~~		~~~~	アクアビクス《大貫》 14:40~15:10			短		~

	~~~	$\sim\sim$			14:40~15:10	$\sim\sim\sim$	~
			19:00				19:00
イブ	中級《永井》	基礎初級《安藤》	19:30	中級《齋藤》	基礎初級《蝶野》》	中級《千葉》	19:30
ラ	19:15 <b>~2</b> 0:15	19:15~20:15	20:00	19:15~20:15	19:15~20:15	19:15~20:15	20:00 -
グプ			20:30				20:30
ログ	マスターズ&上級	マイペース	21:00	マスターズ&上級	マイペース	マスターズ&上級	21:00
ログラ	《山元》	《丸岡》	21:30	《山本》	輕《千葉》	《田崎》	21:30
L	20:45~22:00	20:45~22:00	22:00	20:45~22:00	20:45~22:00	20:45~22:00	22:00 -
	月曜日	火曜日		水曜日	木曜日	金曜日	

## 700 回

◆ 祝日の月・木・土曜日 各曜日ごとのアクア系レッスンと 日曜日時間の『中上級』と

『マスターズ』を開催します。

◆ 祝日の火・水・金曜日 アクアの開催はございません。 日曜日時間の『中上級』と 『マスターズ』を開催します。

☆アクア系水中運動プログラム以外のスイムレッスンはモーニング、イブニングそれぞれ1日1レッスンまでとさせていただきます。

☆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。 ☆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。

☆ 紫枠の水中運動系プログラム は全ての会員区分の会員様がご参加いただけます。 ☆プールプログラムお休みの日はアクアのみ開催いたします。

<b></b> -•	ノガプロ	グラム
t	""	ソフム

_ , , , , , ,				
姿勢改善アクフ	\$\$ \$M [7] ### <i>[7] [7]</i>   45 7m ²   4			日常では使いづらい筋肉をゆっくりと力強く動かくすことで筋力・柔軟性の向上、そして姿勢の改善を目指すクラス。 スイマーの方や初めての方にもオススメです。
ウォーク & ジョ !	コク   45分   女女			ウォーキングとジョギングを組み合わせたインターバルトレーニングクラスです。シンプルな動きで心肺持久力の向上 脂肪燃焼を目指します。初めての方にもオススメです。
アクアコンディショニン	ニング 45分 * -			ストレッチや筋力トレーニングを組み合わせながら、健やかに活動できる身体づくりを目指すクラスです。 スイマーの方にもオススメです。
アクアトレーニン・	//////////////////////////////////////		_	ミットを使用し、水の抵抗を感じながら筋カトレーニングを行うクラスです。 全身持久力、筋力、柔軟性を向上させるトータルワークアウトです。
アクアインターバル 30分 ++ -			_	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたインターバルトレーニングクラスです。 脂肪燃焼に最も効果的な組み合わせです。体力を付けたい方にもオススメです。
アクアビクス	アビクス 30分 ★ -			音楽に合わせながら様々な動きを組み合わて行う有酸素運動です。 心肺持久力の向上だけでなく脳トレとしても効果的なクラスです。
アクアミット 30分 ★ -		_	アクアミットを使用して、シンプルな動きで筋カトレーニングを行うクラスです。	
基礎	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。
初 級	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。
中 級	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。
上 級	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。
マスターズ	75分	**	1300~1800m	4種目のハイレベルなテクニッ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。
マイペース	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

基礎初級	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。
中級 60分 *** 80		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。	
マイペース	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。
上級& ** 1400~2000m		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ックを習得していきます。 <b>《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》</b>	

## 土日祝プログラム

中上	- 級	60分	* **	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。
マスタ	ァーズ	75分	** ***	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ッ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》