



緑・紫控のプログラムは新館25mプールでの開催となります

イブニングプログラム			14:40～15:10			イブニングプログラム		
中 級《永井》			基礎初級《安藤》			祝 日		
19:15～20:15			19:15～20:15			◆ 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		
						『マスタース』を開催します。		
マスタース&上級			マイペース			◆ 祝日の火・水・金曜日		
《山元》			《丸岡》			アクアの開催はございません。		
20:45～22:00			20:45～22:00			日曜日時間の『中上級』と		
月 曜 日			火 曜 日			『マスタース』を開催します。		
中 級《齋藤》			基礎初級《蝶野》					
19:15～20:15			19:15～20:15					
マスタース&上級			マイペース					
《山本》			《千葉》					
20:45～22:00			20:45～22:00					
水 曜 日			木 曜 日					
中 級《千葉》								
19:15～20:15								
マスタース&上級			マイペース					
《田崎》			《千葉》					
20:45～22:00			20:45～22:00					
金 曜 日								

☆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。

モーニングプログラム

フィットネスブラザールプログラム

姿勢改善アクア	45分	★	-	日常では使いづらい筋肉をゆっくりと力強く動かすことで筋力・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 & ジョグ	45分	★★	-	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。
アクアトレーニング	45分	★★	-	ミットを使用し、水の抵抗を感じながら筋力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。
アクアピクス	30分	★	-	音楽に合わせて様々な動きを組み合わせる有酸素運動です。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力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	★★★	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 & マスターズ	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》

土日祝プログラム

中上級	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。
マスターズ	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》