

スイミングレッスン表

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00 ~ 10:20		初めてスイム	ショートウォーキング		初めてスイム	簡単水中筋トレ	BMS 9:00~ 10:00
L1 10:30~ 11:30		ミドル	基本		月替わり	ミドル・アドバンス	
		アドバンス	泳法		ミドル		
L2 11:30~ 12:30	スイムトレーニング	月替わり	ロングスイム	基本	アドバンス	基本	
	がむしゃら			泳法		泳法	
成人 13:30~ 14:30	楽々スイミング 12:30~ 13:20			楽々スイミング 12:30~ 13:20			成人 13:30~ 14:30
	水慣れ	アキア 12:35~ 13:20	アキア 12:35~ 13:20	水慣れ	腰痛水泳 12:30~ 13:15	ウォーキング 12:30~ 13:15	
	基本泳法			基本泳法			
	チャレンジ		ウォーキング 13:30~ 14:15	チャレンジ			
							月替わり
							スイムトレーニング
成人 19:15~ 19:45	初めてスイム						
成人 19:45~ 20:45	月替わり	泳法	泳法	フォーム改善	泳法	基本	
	基本	ロングスイム	BMS 20:00~ 21:15	アドバンス	スイムトレーニング	がむしゃら	
	30分 ウォークアウト 20:50~ 21:20	アキア 20:50~ 21:35	ウォーキング 20:45~ 21:30	水中 ウリエーション 20:45~ 21:30	30分 ウォークアウト 20:50~ 21:20		

☆各クラスの当月目標☆

基本	加-ル・背泳ぎ	水中レクリエーション	バレーボール
泳法	月によって変わります。詳しくはスタッフまで！	がむしゃら	月によって変わります。詳しくはスタッフまで！
ミドル	月によって変わります。詳しくはスタッフまで！	月替わり	月によって変わります。詳しくはスタッフまで！
アドバンス	月によって変わります。詳しくはスタッフまで！		

2018年 5月度～ スイミングコース割り

(色の付いているところがフリースイムレーン)

		9:00	10:00	11:00	12:00	13:00	14:00	15:00	16:00	17:00	18:00	19:00	20:00	21:00	22:00	23:00		
		30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30	30		
月曜日	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ヘビィ	セティング	ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	オフ ティ ン グ	フリースイムレーン		フリースイムレーン		
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					がむしやら		チャレンジ	ジュニアB	ジュニアC	育成コース	月替わり	フリースイムレーン	30分 ワークアウト		
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					スイトレーニング		基本泳法	ジュニアB	ジュニアC	育成コース	初めてスイム	基本	30分 ワークアウト		
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					アドバンス		ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	ロングスイム	フリースイムレーン			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					初めてスイム		ミドル	月替わり	アキア	育成コース	泳法	アキアヒクス			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ショート ウォーキング		泳法	ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	フリースイムレーン		フリースイムレーン	
火曜日	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ウオーキング		ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	育成コース	フリースイムレーン		フリースイムレーン		
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ジュニアD		ヘビィ	セティング	ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	アドバンス	フリースイムレーン	
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					泳法		チャレンジ	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	フォーム改善	水中レクリエーション			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					基本		基本泳法	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	フォーム改善	水中レクリエーション			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ウオーキング		ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	泳法	ウオーキング			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ウオーキング		ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	泳法	ウオーキング			
水曜日	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ジュニアD		ヘビィ	セティング	ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	アドバンス	フリースイムレーン	
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					泳法		チャレンジ	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	フォーム改善	水中レクリエーション			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					基本		基本泳法	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	フォーム改善	水中レクリエーション			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ウオーキング		ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	泳法	ウオーキング			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ウオーキング		ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	泳法	ウオーキング			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ウオーキング		ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	泳法	ウオーキング			
木曜日	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ジュニアD		ヘビィ	セティング	ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	アドバンス	フリースイムレーン	
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					泳法		チャレンジ	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	フォーム改善	水中レクリエーション			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					基本		基本泳法	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	フォーム改善	水中レクリエーション			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ウオーキング		ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	泳法	ウオーキング			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ウオーキング		ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	泳法	ウオーキング			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ウオーキング		ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	泳法	ウオーキング			
金曜日	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ジュニアD		ヘビィ	セティング	ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	アドバンス	フリースイムレーン	
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					泳法		チャレンジ	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	フォーム改善	水中レクリエーション			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					基本		基本泳法	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	フォーム改善	水中レクリエーション			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ウオーキング		ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	泳法	ウオーキング			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ウオーキング		ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	泳法	ウオーキング			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ウオーキング		ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	泳法	ウオーキング			
土曜日	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ジュニアD		ヘビィ	セティング	ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	アドバンス	フリースイムレーン	
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					泳法		チャレンジ	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	フォーム改善	水中レクリエーション			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					基本		基本泳法	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	フォーム改善	水中レクリエーション			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ウオーキング		ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	泳法	ウオーキング			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ウオーキング		ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	泳法	ウオーキング			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ウオーキング		ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	泳法	ウオーキング			
日曜日	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ジュニアD		ヘビィ	セティング	ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	アドバンス	フリースイムレーン	
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					泳法		チャレンジ	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	フォーム改善	水中レクリエーション			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					基本		基本泳法	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	フォーム改善	水中レクリエーション			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ウオーキング		ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	泳法	ウオーキング			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ウオーキング		ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	泳法	ウオーキング			
	スイミング	6 5 4 3 2 1	フリースイムレーン					ウオーキング		ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	泳法	ウオーキング			

スイミングレッスン (午前・午後どちらのクラス共 男性も参加できます)

クラス名	内容
基本	● クロール・背泳ぎの基本練習から、平泳ぎ・バタフライの基礎動作を習得する基本クラスです。 目安距離 約500m～
泳法	● クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの4種目泳法習得を目標に練習。又、バタフライ平泳ぎの基礎を(2ヶ月交代)練習して参ります。 目安距離 約800m前後
ミドル	● 4泳法の基礎練習から応用練習まで行い、全種目の泳力向上を狙います。1ヶ月毎に目標が変わります。 目安距離 約1000m以上
アドバンス	● 総合的な泳力向上を狙います。サークル練習やスタート・ターン等を行い、スピードアップも目標とします。 目安距離 1500m 以上

クラス名	内容
がむしやら	● ひたすら泳ぐコースとなっております。タイム測定もしています。がむしやらに泳ぎたい方は、是非チャレンジして参りましょう。目安距離(1000m以上)
スイムトレーニング	● 4泳法の基礎練習から応用練習まで行い、全種目の泳力向上を狙います。その中でトレーニング(身体の一部)を意識した練習のクラスです。目安距離(1000m以上)
月替わり	● 4種目泳法練習及び、スタートや飛び込み・ターン・スカーリング等の練習をするクラスです。目安距離(約800m前後)
フォーム改善	● 参加者の泳ぎをチェックさせて頂き、キイト指導を行い、フォームを改善していくクラスです。目安距離(500m～800m)
ロングスイム	● 少しずつ泳ぐ距離を伸ばし、「楽に長い距離を泳ぐ」を目的としたクラスです。目安距離(1500m以上)
初めてスイム	● 泳ぐ事は初めてで不安な方、歩くから始め少しづつ泳ぎましょう。この機会にご参加下さい。※前日までにご予約下さい。当日参加不可

らくらく水泳 (60歳以上を対象)

クラス名	曜日	時間	内容
水慣れ	月・木	12:30 ~ 13:20	● まずは「深く」「姿勢」「呼吸」等の基本的な事を中心に、水に慣れ親しみながら、クロール・背泳ぎの初歩を理解・体得していくクラスです。 目安距離 約100m～200m程度
基本/泳法	月・木	12:30 ~ 13:20	● クロール・背泳ぎの基本(姿勢・呼吸・キック・手の掻き方)を段階を越えて練習していくクラスです。 目安距離 約200m～300m
チャレンジ	月・木	12:30 ~ 13:20	● 基本クラス程度の内容にて、クロール・背泳ぎの基本を中心に、長く・綺麗に・楽に泳ぐことを練習するクラスです。 目安距離 約300m～

上記のクラスは「らくらく水泳」とも呼ばれています。「休まない」「無理しない」「頑張らない」度合いに、最初の20分では「アキアヒクス」(月・水)「ハイレール」(木)「水中ウオーキング」を行い、身体をほぐしてから泳ぐのが特徴のクラスです。

レッスン内容 (午前)

アキアヒクス	火・水	12:35 ~ 13:20	● アキア(水) + エアロビクス(有酸素運動) の事で、陸上とは違い「浮力」「抵抗」「水圧」「水温」等の水独特の特性により、関節の負担無く、トレーニング出来ます。又、同じ時間のエアロビクスと比較しても、加齢を多く消費出来ます。
ショートウォーキング	水	10:00 ~ 10:20	● 「ウォーキング」の効果・内容は全く同じですが、時間が25分短くなって参ります。その分速度を速めたり、歩行方法を変えながら行って参ります。 お気軽にご参加下さい
ウォーキング	水	13:30 ~ 14:15	● 水中では関節の負担が軽減(胸まで浸れば陸上の6分の1)されるので、リハビリ等にも適しています。リハビリ以外にも水に入ること自体が自律神経系の強化にも繋がります。最も簡単に参加出来るクラスです。
	土	12:30 ~ 13:15	
アキアウォーキング	金	12:30 ~ 13:15	● 手に専用ミットを付けたウォーキングレッスンとなります。筋力+ウォーキングの融合レッスンなのでトレーニングを始めた方にもおすすすめのクラスです。(専用ミットはごらへてご用意致します。)
BMS (ビック・マックスイマーズ)	土	10:30 ~ 11:30	● 様々なマックス大会出場を目的としたクラスです。是非、大会に出場していきましょう！！
	日	9:00 ~ 10:00	
簡単な水中筋トレ	土	10:00 ~ 10:20	● プールの中でしかできない特別プログラムです。ドット板を使った簡単なトレーニングで筋力アップを目指しましょう！！

レッスン内容 (午後)

30分ワークアウト	月・金	21:00 ~ 21:30	● 皆様のご希望に沿った種目のワークアウト指導を行います。お気軽にどうぞ！！
	火	20:50 ~ 21:35	● アキア(水) + エアロビクス(有酸素運動) の事で、陸上とは違い「浮力」「抵抗」「水圧」「水温」等の水独特の特性により、関節の負担無く、トレーニング出来ます。又、同じ時間のエアロビクスと比較しても、加齢を多く消費出来ます。
BMS (ビック・マックスイマーズ)	水	20:00 ~ 21:15	● 様々なマックス大会出場を目的としたクラスです。是非、大会に出場していきましょう！！
ウォーキング	水	20:45 ~ 21:30	● 水中では関節の負担が軽減(胸まで浸れば陸上の6分の1)されるので、リハビリ等にも適しています。リハビリ以外にも水に入ること自体が自律神経系の強化にも繋がります。最も簡単に参加出来るクラスです。
	木	20:45 ~ 21:30	

