

# 2022年 4/1(金)～

# 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)

	8:00	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	21:30	
月曜日	30	30	30	20/30	20/30	30	30	30	30	30	30	30	35	15		
スイミング	6 5 4 3 2 1		幼稚園指導	幼稚園指導	幼稚園指導	幼稚園指導	ベビー	ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	オプティン グ	育成コース	フリースイムレーン	フリースイムレーン	幼稚園指導に関しては別紙にてご案内致します。	
火曜日	6 5 4 3 2 1		アドバンス	月替わり	フリースイムレーン	フリースイムレーン	ベビー	ジュニアJ ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	育成コース	フリースイムレーン	フリースイムレーン		
水曜日	6 5 4 3 2 1		フリースイムレーン	基本	ロングスイム	フリースイムレーン	フリースイムレーン	ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	育成コース	フリースイムレーン	フリースイムレーン	S・W ⇒ショートウォーキング	
木曜日	6 5 4 3 2 1		幼稚園指導	泳法	幼稚園指導	幼稚園指導	ベビー	ジュニアJ ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	育成コース	フリースイムレーン	フリースイムレーン	幼稚園指導に関しては別紙にてご案内致します。	
金曜日	6 5 4 3 2 1		ミドル	アドバンス	幼稚園指導	幼稚園指導	ベビー	ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	育成コース	フリースイムレーン	フリースイムレーン	幼稚園指導に関しては別紙にてご案内致します。	
土曜日	6 5 4 3 2 1		ジュニアSA	ミドル・アドバンス	泳法	基本	ジュニアJ ステップジャンプ	セッティング	ジュニアA	ジュニアB	ジュニアC	選手コース	育成コース	フリースイムレーン	フリースイムレーン	簡トレ ⇒簡単水中筋トレ
日曜日	6 5 4 3 2 1	選手 育成早朝 練習	ジュニアSA	ジュニアSB①	ジュニアSB②	ジュニアSC	月替わり	フリースイムレーン	フリースイムレーン	BMS(マスターズクラス)						

## スイミングレッスン (午前・午後のどちらのクラス共 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・バタフライの基本動作を習得する基本クラスです。 目安距離(約400m～)
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、バタフライと平泳ぎの基礎を(2ヶ月交代)練習して参ります。 目安距離(約700m前後)
ミドル	●4泳法の基礎復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ダッシュ等を行い、スピードアップも目標とします。 目安距離(1300m以上)

クラス名	内容
がむしゃら	●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。がむしゃらに泳ぎたい方は、是非チャレンジしてみましょう。 目安距離(1800m以上)
スイムトレーニング	●4泳法の基礎復習から応用練習までを行い、全種目の泳力向上を狙います。その中でトレーニング(身体の部分)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、ポイント指導を行い、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)

## らくらく水泳 (50歳以上を対象)

クラス名	曜日	時間	内容
基本	月・木	13:30 ~ 14:15	●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～)
泳法	月・木	13:30 ~ 14:15	●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、平泳ぎ・バタフライを練習するクラスです。 目安距離(約300m～)

上記 2クラスは「らくらく水泳」と名称しております。「休まない」「無理しない」「頑張らない」をモットーに、最初の20分では「アクアピクス」「月水中ハレホール」「水中ウォーキング」を行い、身体をほぐしてから泳ぐマツ独特のクラスです。

## レッスン内容(午前)

アクアピクス	火・水	12:35 ~ 13:20	●アクア(水の) + エアロピクス(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、同じ時間のエアロピクスと比較しても、加齢を多く消費出来ます。
	水	13:30 ~ 14:15	●水中では関節の負担が軽減(胸まで浸かれば水中の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。最も簡単に参加できるクラスです。
ウォーキング	土	12:30 ~ 13:15	●膝や負担がかりにくいプログラムです。
	金	13:30 ~ 14:15	●開始から15分程度で水中で行う軽いトレーニングを実施いたします。残りの30分程度で平均500mほど水中ウォーキングを行っています。

## レッスン内容(午後)

BMS (ビッグ・マックスイマー ズ)	水	19:45 ~ 20:45	●様々なマスターズ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	16:00 ~ 17:00	

# スイミングレッスン表

2023.6～

	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			ショート ウォーキング				
L1 10:30～ 11:20		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～ 12:20	スィムトレーニング	月替わり	ロングスィム	基本	アドバンス	基本	
	がむしゃら			泳法		泳法	
	楽々スイミング 13:30～ 14:15			楽々スイミング 13:30～ 14:15			成人 13:30～ 14:20 月替わり スィムトレーニング BMS 16:00～ 17:00
	水慣れ・基本	アップ 12:35～ 13:20	アッパー 12:35～ 13:20	水慣れ・基本	ウォーキング 13:30～ 14:15	ウォーキング 12:30～ 13:15	
	泳法 チャレンジ			泳法 チャレンジ			
			ウォーキング 13:30～ 14:15				
成人 19:45～ 20:35	月替わり	基本	泳法	フォーム改善	泳法	基本	
	ロングスィム	ミドル	BMS 19:45～ 20:45	アドバンス	がむしゃら	ミドル	
20:45～ 21:15				水中レク			

## ※変更点

L1-10:30～11:20 (50分)	成人-19:45～20:35 (50分)	BMS (水) -19:45～20:45 (60分)
L2-11:30～12:20 (50分)	成人 (日) -13:30～14:20 (50分)	BMS (日) -16:00～17:00 (60分)

※平日のフリー遊泳時間は21:15までとなります。

# スタジオタイムテーブル 2024年4月～

	月	火	水	木	金	土	日	
9:30								9:30
10:00								10:00
	ヨガ 10:15~11:15	ピラティス 10:10~11:00	オリジナルエアロ(50) 10:10~11:00	心とからだの リフレッシュヨガ 10:15~11:15	オリジナルエアロ(45) 10:15~11:00	エアロでシェイプ 10:00~10:50	ハタヨガ 10:15~11:15	11:00
	姿勢改善 11:30~11:55		健康体操 11:10~12:00		ストレッチヨガ(タイ式) 11:05~11:50			11:00
12:00	ZUMBA 12:00~12:45	ボディーメイク 12:00~12:20		がんばるエアロ 11:25~12:15			オリジナルエアロ(50) 11:20~12:10	12:00
		肩凝り・腰痛体操 12:30~13:15	パワーヨガ 12:10~13:10				ボディーメイク 12:20~12:40	12:00
13:00							コンディショニングストレッチ 12:45~13:15	13:00
14:00	<h2>ジュニア 体操教室</h2>							14:00
15:00								15:00
16:00								16:00
17:00								17:00
18:00								18:00
		ジュニア トランポリン教室 18:15~19:15	ジュニア トランポリン教室 18:15~19:15			ジュニア トランポリン教室 18:15~19:15		19:00
20:00			ストレッチヨガ 19:30~20:20	姿勢改善 19:30~20:00	KaQiLa ~カキラ~ 19:30~20:15			20:00
21:00								21:00
21:30								21:30

※スケジュールは予告なく変更となる場合がございます