スポーツアカデミー佐沼 プールレッスン案内表

土曜日・日曜日のトレーニングジムのご利用は、9:00～となります

月曜日

定休日

火曜日

10:00受付開始

プール

- 10:30～11:00 健康ウォーク〔佐藤〕
- 11:15～12:00 初心者初級スイム〔西田〕
- 12:15～13:00 スローテンポアクア〔佐藤〕
- 13:15～14:00 中級スイム〔西田〕
- プールフリー
- 学童Bコース 15:50～17:00
- 学童Cコース 17:00～18:10

ジム

- ジムフリー

・大人プールのご利用は【15:00】迄
・ジムのご利用は【18:15】迄
閉館【18:30】

水曜日

10:00受付開始

プール

- ベビーコース 10:30～11:15
- 11:15～12:00 中級スイム〔西田〕
- 12:15～13:00 モビバンアクアウォーキング〔佐藤〕
- プールフリー
- 幼児Aコース 15:50～17:00
- 学童Cコース 17:00～18:10

ジム

- ジムフリー

・大人プールのご利用は【15:00】迄
・ジムのご利用は【18:15】迄
閉館【18:30】

木曜日

10:00受付開始

プール

- 10:30～11:00 健康ウォーク〔佐藤〕
- 11:15～12:00 初級スイム〔永沢〕
- 12:15～13:00 シェイプアップアクア〔佐藤〕
- プールフリー
- 幼児Aコース 学童Bコース 15:50～17:00
- 学童Cコース 17:00～18:10

ジム

- ジムフリー

・大人プールのご利用は【15:00】迄
・ジムのご利用は【18:15】迄
閉館【18:30】

金曜日

10:00受付開始

プール

- 10:30～11:00 健康ウォーク〔佐藤〕
- 11:15～12:00 中級スイム〔永沢〕
- 12:15～13:00 上級スイム1000〔武田〕
- プールフリー
- 学童Bコース 15:50～17:00
- 学童Cコース 17:00～18:10

ジム

- ジムフリー

・大人プールのご利用は【15:00】迄
・ジムのご利用は【18:15】迄
閉館【18:30】

土曜日

9:00受付開始

- 学童Bコース 9:10～10:20
- 幼児Aコース 10:20～11:30
- ベビーコース 11:45～12:30
- プールフリー
- 学童Cコース 13:00～14:10
- 学童コースD 14:10～15:20
- ジムフリー

・大人プールのご利用は【12:45】迄
・ジムご利用は【15:45】迄
閉館【16:00】

日曜日

9:00受付開始

- 学童Bコース 9:10～10:20
- 学童Cコース 10:20～11:30
- 自由遊泳 11:30～13:45 会員と同居家族のみご利用可能
- ジムフリー

施設のご利用は【13:45】まで
【14:00】閉館

スイム系プログラム

運動強度	レッスン名	レッスン内容
★	初心者初級スイム	クロール、背泳ぎ中心に基礎練習を行います。
★	初級スイム	クロール、背泳ぎ中心に4泳法の基礎練習を行います。
★★	中級スイム	4泳法の練習を行います。各泳法をより詳しく練習を行います。
★★★	上級スイム1000	メニューをもとに、ドリル練習やスイムを1000m目標に泳ぎます。

アクア系プログラム

運動強度	レッスン名	レッスン内容
★	健康ウォーク	普段使い切れていない身体の隅々まで意識しながら、歩いたり、軽くジョギングしたり無理なく動いていきます。
★★	モビバンアクアウォーキング	水とモビバンの特性を活かし筋肉や関節を気持ち良くほぐし、鍛えていきます。
★★	スローテンポアクア	ゆっくりなリズムの音楽に合わせ、水中で体を動かします。大きく動いて、普段使っていない身体の個所を気持ちよく燃焼させていきましょう。
★★★	シェイプアップアクア	テンポの良い曲に合わせ、水中で体を動かします。しっかり動いて脂肪燃焼と筋持久力の向上を目指します。