

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	火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日	
	10:00受付開始		10:00受付開始		10:00受付開始		10:00受付開始		9:00受付開始		9:00受付開始	
	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	プール	ジム	学童Bコース 9:10~10:20		学童Bコース 9:10~10:20	
10:00												
10:15												
10:30	10:30~11:00 健康ウォーク 〔佐藤〕			ベビーコース 10:30~11:15			10:30~11:00 健康ウォーク 〔佐藤〕			幼児Aコース 10:20~11:30	学童Cコース 10:20~11:30	
10:45										プールフリー	ジムフリー	
11:00	11:15~12:00 初心者 初級スイム 〔西田〕		11:15~12:00 中級スイム 〔西田〕		11:15~12:00 初級 スイム 〔永沢〕		11:15~12:00 中級 スイム 〔永沢〕		ベビーコース 11:45~12:30			
11:15												
11:30												
11:45												
12:00												
12:15												
12:30	12:15~13:00 スローテンポ アクア 〔佐藤〕		12:15~13:00 モビバンアクア ウォーキング 〔佐藤〕		12:15~13:00 シェイプアップ アクア 〔佐藤〕		12:15~13:00 上級スイム 1000 〔永沢〕				自由遊泳 11:30~13:45 会員と同居家族のみ ご利用可能	
12:45												
13:00												
13:15	13:15~14:00 中級 スイム 〔西田〕											
13:30												
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15												
15:30												
15:45												
16:00												
16:15												
16:30												
16:45												
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15												
18:30												

定休日



・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】

スイム系プログラム			アクア系プログラム		
運動強度	レッスン名	レッスン内容	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。	★	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。
★	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。	★★	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。
★★	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。	★★	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箇所を気持ちよく燃焼させていきましょう。
★★★	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。	★★★	シェイプアップアクア	テンポの良い曲に合わせて、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。