

スポーツアカデミー佐沼 プールレッスン案内表

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日													
		10:00開館		10:00開館		10:00開館		10:00開館		9:00開館		9:00開館													
		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 受付9:10 練習9:20～10:15		学童Bコース 受付9:10 練習9:20～10:15													
10:00	定休日	10:30～11:00 健康ウォーク	ジム プールフリー	10:00	10:30～11:20 ベビーコース	ジム プールフリー	10:00	10:30～11:00 水中ウォーク	ジム プールフリー	幼児Aコース 受付10:30 練習10:40～11:25	ジム プールフリー	10:00	学童Cコース 受付10:30 練習10:40～11:35												
:15				:15			:15					:15													
:30				:30			:30					:30													
:45				:45			:45					:45													
11:00				:11:00			:11:00					:11:00													
:15				:11:15～12:00			:11:15～12:00					:11:15～12:00													
:30				初級スイム			中級スイム					初級スイム		中級スイム	上級スイム	学童Cコース 受付13:00 練習13:10～14:05									
:45																	:45	:45	:45						
12:00																	:12:00	:12:00	:12:00						
:15																	:12:15～13:00	:12:15～13:00	:12:15～13:00						
:30		スローテンポアクア	ジム プールフリー	:30	水中トレーニング	ジム プールフリー	:30	シェイプアップアクア	ジム プールフリー	:30	学童Dコース 受付14:20 練習14:30～15:25	ジム プールフリー	:30	自由遊泳 11:45～13:45 会 員：無料会員 家 族：330円 一 般：550円 3歳未満 } 保護者同伴 150cm以下											
:45				:45			:45			:45															
13:00				:13:00			:13:00			:13:00															
:15				:13:15～14:00			:13:15～14:00			:13:15～14:00															
:30				中級スイム																					
:45																							:45	:45	:45
14:00																							:14:00	:14:00	:14:00
:15																							:15	:15	:15
:30																							:30	:30	:30
:45																							:45	:45	:45
15:00			15:00			15:00			15:00			15:00													
:15			:15			:15			:15			:15													
:30			:30			:30			:30			:30													
:45			:45			:45			:45			:45													
16:00	学童Bコース 受付 15:50 練習16:00～16:55		16:00	幼児Aコース 受付 15:50 練習16:00～16:45		16:00	学童Bコース 受付15:50 練習16:00～16:55		学童Bコース 受付 15:50 練習16:00～16:55	大人プール利用【12:45】迄 ジム利用【12:45】迄 閉館【16:00】		16:00													
:15			:15			:15						:15													
:30			:30			:30						:30													
:45			:45			:45						:45													
17:00	学童Cコース 受付 17:10 練習17:20～18:15		17:00	学童Cコース 受付 17:10 練習17:20～18:15		17:00	学童Cコース 受付 17:10 練習17:20～18:15		学童Cコース 受付 17:10 練習17:20～18:15			17:00													
:15			:15			:15						:15													
:30			:30			:30						:30													
:45			:45			:45						:45													
18:00	大人プール利用【15:00】迄 ジム利用【15:00】迄 閉館【18:30】		18:00			18:00			大人プール利用【15:00】迄 ジム利用【15:00】迄 閉館【18:30】			18:00													
:15			:15			:15						:15													
:30			:30			:30			:30			:30													

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	運動強度	レッスン名	レッスン内容
★	初級スイム	泳ぎの基礎から4泳法で25mの完泳を目標に練習します。	★★	健康ウォーク	ストレッチや筋肉をほぐす動きを入れながら、ゆったりとしたウォーキングを中心に行うことで柔軟性を高めて、心地よい身体に近づけていきます。	★★★	スローテンポアクア	ゆっくりとしたテンポの音楽に合わせて体を動かします。のびやかに動いたり同じ動きを連続で行う事で有酸素運動の効果を上げ脂肪燃焼を目指します。
★★	中級スイム	4泳法のレベルアップと持久力の向上を目標とします。	★★	水中ウォーク	前歩き・後ろ歩き・横歩きに無理のない手の動作や足の動きを取り入れて程よく筋肉を使い、柔軟性を高めていきます。	★★★★	水中トレーニング	使っている全身の筋肉を意識したウォーキングと、水の抵抗や浮力を活かした動きや壁を使った動きで、筋力・筋持久力そして心肺持久力向上を目指します。
★★★	上級スイム	25m.50mを中心に泳ぎ、4種目の泳力技術の向上を目指します。	★★★	トレーニングウォーク	ウォーキングと、水の抵抗と浮力を使った動きや壁を使った動きで心肺持久力向上そして筋持久力向上を目指します。	★★★★	シェイプアップアクア	テンポの良い音楽に合わせて体を動かします。有酸素運動の効果を上げ脂肪燃焼、またリズムよく動き続けることで筋持久力の向上を目指します。