

プールプログラムスケジュール (2021年10月～)

A-1スポーツクラブ富士店

	MON	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	
11:00							11:00
			11:30~12:00 ミットアクア 渋谷			11:15~12:00 アクアビクス45 前嶋	
12:00	11:45~12:15 水中エクササイズ 田島						12:00
	12:30~13:00 クロール上級 斎藤	12:30~13:00 バタフライ/田島 クロール初級/斎藤	12:30~13:00 平泳ぎ(キック)/田島 背泳ぎ/美和子	12:30~13:00 4泳法 斎藤	12:30~13:00 クロール初級 田島		
13:00							13:00
	13:15~13:45 アクアウォーキング 斎藤		13:15~13:45 平泳ぎ(コンビ)/美和子 クロール入門/田島	13:15~13:45 クロール初級 斎藤	13:15~13:45 関節元気 田島		
		13:30~14:15 アクアビクス45 木内					
14:00			14:00~14:30 アクアビクス30 深澤				14:00
21:00	21:00~21:30 4泳法 田島				21:00~21:45 アクアビクス45 木内		21:00

・都合によりスケジュールや担当者が変更になる場合がございます。

■泳ぎを習いたい方はこちら！（段階・目的に合わせてご参加ください）

※定員数1コース10名

プログラム名	時間	対象者	プログラム紹介
クロール入門	30分	入門者	水慣れから息継ぎなしのクロールの練習をします。泳ぎを習いたい方はここから！
クロール初級	30分	初心者～	クロールの呼吸動作を練習します。
クロール上級	30分	25m泳げる方	体力アップとともにクロールをよりキレイに泳げるように練習します。
背泳ぎ	30分	初心者～	背浮きや背面キックの練習から行い25m泳げることを目指します。
平泳ぎ(キック)	30分	初心者～	平泳ぎの基礎となるキックの形の練習をします。
平泳ぎ(コンビ)	30分	初心者～	キックと呼吸のタイミングや手足の運動を取得し25m泳げることを目指します。
バタフライ	30分	初心者～	ドルフィンキックから練習し25m泳げることを目指します。
4泳法	30分	希望泳法で25m泳げる方	希望泳法を今以上に速く・キレイに泳げるよう練習します。

■足や腰の負担は少なく、機能改善や脂肪燃焼をしたい方はこちら！

※定員数30名

プログラム名	時間	対象者	プログラム紹介
関節元気	30分	初心者～	水の浮力を活かして負担を軽減することで腰痛や股関節、肩こりの予防と改善を目指します。
アクアウォーク	30分	初心者～	プールを初めて利用される方におすすめ！水の中を様々な方法で歩きます。
水中エクササイズ	30分	初心者～	アクアウォークからのレベルアップクラス！ジョギングやジャンプにもチャレンジ！
アクアビクス	30分	初心者～	リズムに合わせて楽しむ燃焼運動。水中だからできる動きを楽しもう！
	45分		
ミットアクア	30分	初心者～	アクアミットを使うことで二の腕の引締め効果絶大！