

プールプログラム紹介

2021年4月

	プログラム名	開催曜日・時間	内容・目的
泳法指導プログラム	水泳教室 初級	水・金・土曜 11時30分～12時30分	泳ぎの初歩から始め、クロール・平泳ぎ・背泳ぎ25mの習得を目指します。初めての方も大歓迎。
	水泳教室 中級	水・金・土曜 11時30分～12時30分	バタフライを含め、4泳法をより楽に、よりキレイに泳ぐことを目指します。1時間で500～600m前後の練習量です。
	水泳教室 上級	水・金・土曜 11時30分～12時30分	4泳法をより効率よく泳ぐことを目指します。1時間で900～1000m程の練習量です。
	新 水泳教室 基礎コース	火・木曜 19時45分～20時45分	4泳法25mの習得及び、基礎練習を中心に進めます。約500mの練習量で基礎体力の維持にも。
	新 水泳教室 向上コース	火・木曜 19時45分～20時45分	4泳法の更なる上達・向上を目標に練習を行います。700～800m程の練習量で泳力向上。
	新 水泳教室 マスターズ	火・木曜 19時45分～20時45分	各種目の向上、強化を目指し、約1000～1300m程の練習を行います。
	テクニックABC	水曜 12時45分～13時30分	各泳法をワンランク上げるための技術練習を中心に行います。
	レッツマスターズ	金曜 12時45分～13時30分	メニュー練習を仲間と一緒に。泳力向上の第一歩。
	マイストローク	土曜 12時45分～13時30分	一人ひとりの泳ぎに対し、コーチよりワンポイントアドバイス。
週末マスターズ	日曜 16時30分～17時30分	メニュー練習を仲間と一緒に。マスターズ大会組も参加中。	

	プログラム名	開催曜日・時間	内容・目的
水中運動プログラム	新 流水 代謝改善コース	火・木曜 10時30分～11時15分	専用マシン使用。しっかりと基礎代謝を上げることでエネルギー消費を向上します。
	新 流水 機能改善コース	火・木曜 13時30分～14時15分	専用マシン使用。水中歩行による下肢機能向上、マシンによる内臓機能の改善。
	流水 パワーアップ	土曜 19時45分～20時30分	専用マシン使用。水の特性を活用し、筋力アップも目指します。
	レインボー水中体操	火曜 12時45分～13時30分	脳活性・骨密度・筋刺激 この3つを目的に生涯現役の為のレッスンです。
	ストレッチウォーク	水曜 13時30分～14時15分 土曜 10時30分～11時15分	水中ウォーキング+ストレッチ。 陸上では難しい大きな動きも浮力のある水中なら安全に行えます。
	新 肩回リスッキリウォーク	金曜 13時30分～14時15分	肩こり・冷え性の改善+水中ウォーキング。 肩回りを動かし、ほぐすことで血行促進を目指します。
新 リズミカルアクア	木曜 12時45分～13時30分	音楽に合わせて、水中でエクササイズ。汗をかくなら一番おススメ。	

	プログラム名	開催曜日・時間	内容・目的
	パーソナルレッスン	水・金曜 10時45分～11時15分	事前予約・別途料金有。 希望の内容を希望の参加人数で。マンツーマン指導も可。

スタジオプログラム紹介

2021年4月

	プログラム名	開催曜日・時間	内容・目的
スタジオプログラム	ヒーリングストレッチ	火曜 10時30分～11時15分 金曜 13時30分～14時15分	ゆったりとした音楽を聴きながら、呼吸法とストレッチによりストレス解消や全身の活性化を目的とします。
	ダッシュDEうっしいー	火曜 13時30分～14時15分	音楽に合わせて、楽しくリズムよく体を動かします。
	背骨コンディショニング	水・土曜 10時15分～11時00分	肩・腰・膝の歪み・痛みの軽減・改善・予防を目的に身体バランスを整えます。
	リラクゼーションヨガ & セルフケア	水曜 13時30分～14時15分	呼吸法を用いてヨガポーズで心地よくリラックス。 セルフケアにより血流改善+疲労回復+関節可動域の改善も。
	太極拳	木曜 10時30分～12時00分 日曜(隔週) 13時30分～15時00分	中国武術で心と体の健康を。
	生活向上筋トレ	木曜 13時30分～14時15分	日常生活に必要な筋力をトレーニングします。 器具を使わないので気軽に始められます。
	ペルヴィスヒーリング	金曜 10時15分～11時00分	骨盤周りの筋肉を調整し、体の歪みを整えます。 ウエスト周りのスタイルアップにも効果的です。
	体調改善運動	日曜(隔週) 13時30分～15時00分	筋肉・骨格・リンパの調子を整えることを目的に運動を実践します。