

楽しく泳いで
健康な毎日！



メルヘン川内 成人レッスンスケジュール

令和2年 12月 1日(火)から
令和3年 3月31日(水)まで

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
11:00~12:00 アクア&スイム 音楽や道具を用いたエクササイズとスイムを合わせて行います。有酸素&無酸素運動の両方で皆さんの身体へアプローチしていきます。有酸素運動の醍醐味を味わって下さい。	11:00~12:00 隔週スイム A週 バタフライ・背泳ぎ B週 平泳ぎ・クロール 隔週で2種目ずつ練習を行います。各種目のステップアップと個人モデルの完泳に向けて練習しましょう！	11:00~12:00 ウォーク&スイム ウォーキングとスイムをバランスよく取り入れた1時間です。スイムの全身運動と、ウォークの下半身強化、可動域アップを目指します。体力に自信のない方でも安心して行える優しいレッスンです。	11:00~12:00 週替わり4泳法 バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロール、それぞれの種目を週替わりでじっくり練習します。基礎から、応用までじっくり時間をかけてマスターしたい方にお勧めです！！	11:00~12:00 ロングスイム ゆっくり・楽に・長くをテーマにメニューを組み立てます。1つ1つの動作をより効率よく行えるようにフォームをチェック。無駄のない泳ぎで、長い距離をめざします。さあ、どこまで距離を伸ばせるかチャレンジしてみませんか？	10:00~10:30 流水ウォーク 流水プールをあますことなく使うエクササイズ。歩く・走るなどの有酸素系と腕や腹筋の筋トレ(無酸素系)を時間で区切り交互に行うサーキット。土曜日限定のオススメレッスンです。
14:00~14:40 ウォーク&水中バレー ウォーキングとレクリエーションの二つで構成されたメニューです。円陣バスで水中バレーを行います。前後左右の動きを取り入れて、楽しくハツラツとした時間を過ごしましょう！！	14:00~14:30 エクササイズアクア アクアビクスの動きに加えて、身体の各部位のポイントをしぼり、美しいポディーライン作りを目指します。筋トレ+有酸素運動で健康な身体作りを提供いたします。	14:00~14:40 ストレッチウォーク ストレッチ系の動きを中心にウォーキングを行います。身体のような筋肉や関節を伸ばし、日々の疲れをとりながら、柔軟性アップを図りましょう！！	14:00~14:40 エンジョイウォーク 質も、量もダイエットに適したものをを行います。身体を動かして、脂肪を燃やしていきましょう。運動強度の高いレッスンですので、水分補給をしてからレッスンに入ってくださいね。	14:00~14:40 脂肪燃焼ウォーク ストレッチ系の動きから始まり、徐々に負荷を上げながら脂肪燃焼を目的として行うレッスンです。動きに強弱をつけ、全身の脂肪燃焼、各部位の引き締め最適です。	[レッスン表の見方] まだまだ熱くなりたい もっと泳ぎたい！そんなチャレンジ精神で泳ぎたい方は、このマークのレッスンには是非お越しください！ 泳ぎはバイバイ！ 泳ぎは卒業した方や、ウォーキングやエクササイズで頑張りたい方向けのコースです。 ゆっくりでも泳ぎたい！ 速くなりたくいわけではないけど、優雅に泳ぎたい方向け。美しい泳ぎで周りを魅了してください。
14:45~15:15 ゆったりスイム この日はゆったり長めに泳ぎます。泳ぐ距離も25m・50m・100m単位で組んでいきます。沢山泳がれた方、長距離スイムにチャレンジしたい方にお勧めです！！	14:35~15:15 クロール&平泳ぎ A週 クロール B週 平泳ぎ 隔週で二種目練習を行います。基礎的な部分から少しずつステップアップしていきましょう！！	14:45~15:15 S・K・P 一週ずつスイム・キック・プルと集中するポイントを絞って練習します。各種目のポイントを分かり易く解説しながら練習を行います。	14:45~15:15 スピードアップスイム ゆったりスイムに反して、スピードアップを目的とした泳ぎ方を練習します。1秒でも早く自己タイムを更新しながら25m・50mの完泳を目指しましょう！	14:45~15:15 背泳ぎ&バタフライ A週 背泳ぎ B週 バタフライ 隔週で二種目練習を行います。基礎的な部分から少しずつステップアップしていきましょう！！	
20:00~20:30 隔週ウォーク A週 ウォーク&スイム B週 流水ウォーキング 定番の隔週ウォークが少しリニューアルしました。泳ぎと歩きを組み合わせたウォーク&スイム。泳ぎが苦手な方も安心のメニューです。	20:00~20:30 スピードアップスイム ロングスイムに反して、短距離のスピードアップを目的とした泳ぎ方を練習します。1秒でも早く自己タイムを更新しながら25m・50mの完泳を目指しましょう！	20:00~20:40 インターバルスイム インターバルは心肺機能の向上に適した運動です。スイムと休息を交互に行い、体質改善の一環としてトレーニングを行いましょう！！	20:00~20:40 ロングスイム スピードアップに反したレッスン内容になっています。50m・100mをいかに楽に泳ぐかを目的とし、ゆったりとしたレッスンを行います。各泳法のポイントを意識しながら、無駄のない泳ぎを身につけましょう。		
			フリースイム ※プログラムはありません。お客様のペースでスイム・ウォーキングをお楽しみください。		