

暑さに負けず
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3年 8月 1日(日)から
令和3年 11月30日(火)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 週替わりメドレー 4泳法を週替わりで練習していきます。30分みっちり1つの泳法を行いますので、ワンランク上の泳ぎを目指している方、ぜひこの時間にお越し下さい。	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 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50・100・200m単位で組んでいきます。たくさん泳がれたい方、長距離スイムにチャレンジされたい方にオススメなレッスンです。	11:00~12:00 チョイススイム お客様自身で種目を選択(チョイス)していただき、スキルアップを目指す30分です。その日の気分によって種目を変えて泳ぐのもあり、1つに絞りみっちり練習するもあり。お試しあれ！	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！！	14:00~14:35 シェイプアップアクア 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、美しいボディ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 ノンストップウォーク 40分間止まらずにひたすら歩きます。今まで以上にもっともっと歩きたい！と思っている方へオススメの新しいレッスンです。レッスンが終わった後に汗が止まらない感覚を味わいましょう！	14:00~14:40 貯筋運動 深部の筋肉にまでアプローチすることで、陸上では使われない筋肉が目覚め、しっかりした体のラインが作られていきます。水泳と陸上のいいところをミックスして美しく、しなやかな筋肉を手に入れましょう！	14:00~14:35 エクササイズウォーク 何の道具を使うかはコーチのチョイスで決めます！ビート板やアクアヌードル、ダンベルなど…道具を使って楽しく歩きます！ゆかいに！元気よく！エクササイズしていきます♪	[レッスン表の見方] 新しく導入しました！ 今回、新規で取り入れたレッスンです。あなたの「お気に入り★」を探してください。 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。 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是非お越しください！
14:45~15:15 週替わりメドレー 4泳法を週替わりで練習していきます。30分みっちり1つの泳法を行いますので、ワンランク上の泳ぎを目指している方、ぜひこの時間にお越し下さい。	14:40~15:15 S・K・P・S スイム・キック・プルをバランスよく組み込み泳ぎのバランス、体のバランスを整えていきます。種目はその日のコーチの気分です！？全身運動の水泳を最も感じて頂ける30分です。	14:45~15:15 キックスペシャル 泳ぎの基本、キックをひたすら練習する30分です。キックが安定すると泳ぎのスキルが飛躍的にアップします。この機会にもう一度基礎から練習してみませんか？	14:45~15:15 スタートスイム もぐる・浮く・キックの基本動作を中心に練習します。基礎からしっかり身に付けていきましょう。基礎練習は、どんな競技にも必要不可欠。お水と仲良くなって、「力を抜いた泳ぎ」のきっかけを掴みましょう。	14:40~15:15 ワンポイントスイム その日の泳ぎのポイントを一つに絞り、わかりやすく行いますので頭の中をすっきりと泳ぐことができます。種目はその日のコーチ次第。基礎から練習していきましょう！	
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 ワンポイントスイム その日の泳ぎのポイントを一つに絞り、わかりやすく行いますので頭の中をすっきりと泳ぐことができます。種目はその日のコーチ次第。基礎から練習していきましょう！	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 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。	20:00~20:40 フォームチェックスイム 水泳における大きなテーマである水の抵抗を減らすために、きれいなフォームは必要不可欠。この機会にフォームの見直し、修正を含めてコーチとじっくりと話してみよう。新たな感覚が見つかるかも！？	