

寒さに負けず
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 12月 1日(水)から
令和4年 3月31日(木)まで

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	11:00~12:00	10:00~10:30
週替わり4泳法 <p>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。</p>	ゆったりスイム <p>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。</p>	アクア&スイム <p>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。</p>	チョイススイム <p>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つに絞ってみっちり練習するもあり。お試しあれ！</p>	基本マスター <p>泳ぎの基本となるけのびやキック・プルなどの動作を中心に練習します。基本姿勢を意識しながら、無駄のない泳ぎをマスターしましょう！！</p>	流水ウォーク <p>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。</p>
14:00~14:40	14:00~14:35	14:00~14:40	14:00~14:40	14:00~14:35	[レッスン表の見方]
ウォーク&水中バレー <p>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。円陣パ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！！</p>	シェイプアップアクア <p>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。</p>	ステップアップウォーク <p>細かな動きの解説をもとに、水中運動の知識をレベルアップさせましょう！！ 部位別に意識をしながら動き、個人の運動レベルのステップアップに繋がります。</p>	貯筋運動 <p>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！</p>	ストレッチウォーク <p>全身の柔軟運動を兼ねた動きを取り入れ、基礎代謝の向上を目指します。基礎代謝アップによる、全身のダイエット効果や生活習慣病予防に努めましょう。</p>	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。
14:45~15:15	14:40~15:15	14:45~15:15	14:45~15:15	14:40~15:15	
基本マスター <p>泳ぎの基本となるけのびやキック・プルなどの動作を中心に練習します。基本姿勢を意識しながら、無駄のない泳ぎをマスターしましょう！！</p>	S・K・P・S <p>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。</p>	スペシャルスイム <p>泳ぎの基本～細やかな理論についてじっくり解説するお時間です。イメージを膨らませ、より一層理想に近い泳ぎを目指して頑張りましょう！！</p>	スタートスイム <p>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。</p>	ワンポイントスイム <p>その日の泳ぎのポイントの一つに絞り、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！</p>	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。
20:00~20:30	20:00~20:30	20:00~20:40		20:00~20:40	
ワンポイントスイム <p>その日の泳ぎのポイント一つに絞り、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！</p>	スペシャルスイム <p>泳ぎの基本～細やかな理論についてじっくり解説するお時間です。イメージを膨らませ、より一層理想に近い泳ぎを目指して頑張りましょう！！</p>	ロングスイム <p>長い距離にチャレンジしていきます！ 各種目の50m・100m、個人メドレーの完泳に向けて、体力の向上に適したメニューを行います。ゆったりながらも基礎の泳力アップに努めましょう！！</p>	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。	フォームチェックスイム <p>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！？</p>	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！