



ビートながよ



成人レッスンプログラム



H30. 6月～

月曜日	火曜日	水曜日	時間/曜日	木曜日	金曜日	土曜日	★第1週目～4週目の営業時間帯 ♪プール年間カレンダーをご確認下さい。 ※子供のレッスン使用時間帯 及び平日夜選手レーンのご利用出来ません。
水中ストレッチ 10:45～11:15	フリースイム・ウォーキング	フリースイム・ウォーキング 10:30～11:20	10:30	フリースイム・ウォーキング	フリースイム・ウォーキング 10:30～11:20	フリースイム・ウォーキング	
フリースイム・ウォーキング 10:30～11:30	ゆっくりスイムレッスン 11:00～12:00	NEW ボール・ヌードル 30分 ビート板運動 30分 11:30～12:00	11:00	ゆっくりスイムレッスン 11:00～12:00	水中運動 30分 アクアビクス 30分 11:30～12:00	ゆっくりスイムレッスン 11:00～12:00	
アクアビクス 30分 11:30～12:00	きれいにスイムレッスン 11:00～12:00	フリースイム・ウォーキング 13:45～14:45	11:30	きれいにスイムレッスン 11:00～12:00	フリースイム・ウォーキング 13:45～14:45	きれいにスイムレッスン 11:00～12:00	○ゆっくりスイムレッスン★☆☆☆☆ 顔ををつけることや、浮き方、立ち方、息を吸うこと、基本のクロール他、基礎から練習していくコースです。バタ足、息継ぎ、手の回し方から練習します。初心者の方とゆったり泳ぎたい方専用コースです。
フリースイム・ウォーキング 13:45～14:45	アクアビクス 30分 14:00～14:30	スィムレッスン 45分 健康体操	12:00	アクアビクス 30分 14:00～14:30	スィムレッスン 13:45～14:45	スィムレッスン 13:45～14:45	
クロール・背泳ぎ レッスン 13:45～14:45	フリースイムコース	フリースイムコース	13:00	フリースイムコース	フリースイムコース	フリースイムコース	○きれいにスイムレッスン★☆☆☆☆ 技術向上のコースです。フォーム練習や持久練習、試合出場する方まで無理のない指導を致します。最近の新しい泳ぎ方に挑戦して見て下さい！効率の良いトップスイマーの泳ぎへ変身しましょう♪
			13:45				
			14:00				水中エアロビクスのご案内 ○アクアビクス★☆☆☆☆ ♪アップテンポの音楽を使用して誰でも無理なく有酸素運動が楽しめます。筋力UPとバランス調整力も鍛えられる人気の運動プログラムです。【水中版エアロビ】
			14:45				

子供のレッスン時間帯

プールご利用不可

フリースイム
&
スィム
レッスン
19:30
20:30

子供の選手コース

フリースイム
&
体操&
スィム
19:30
20:30

子供の選手コース

フリースイム
&
フリーウォーキング

子供の選手コース

子供のレッスン時間帯

プールご利用不可

フリースイム
&
体操&
スィム
19:30
20:30

子供の選手コース

フリースイム
&
フリーウォーキング

子供の選手コース

子供のレッスン時間帯

プールご利用不可

子供の選手コース

水中エアロビクスのご案内

○アクアビクス★☆☆☆☆

♪アップテンポの音楽を使用して誰でも無理なく有酸素運動が楽しめます。筋力UPとバランス調整力も鍛えられる人気の運動プログラムです。【水中版エアロビ】

水中運動・ストレッチ・体操のご案内

○水中運動系★☆☆☆☆

指導者と基本は対面式で運動します。ウォーミングアップからメインに向けてゆっくり脈を上げ体の活性化を目的とした健康コースです。特に初心者の方にお勧めです。道具を使用するレッスンもあります。

★指導者の状況により内容が変更の場合があります。 営業時間: 月～金【10:30プール開館】【21:30プール閉館】 成人コースプール利用可能

水の抵抗	浮力	水圧	水温
水の密度は空気の約800倍。水中で手や足を動かすと抵抗を受け陸上の動きより重く感じ負荷も調整可能。	水中では60kgの体重がわずかに6kgに♪。これが水の浮力です。(胸まで水位の場合)	水中に入ると身体に水圧がかかって胸を使う胸式呼吸から、お腹を使う腹式呼吸に変わります。血流促進♪	32度の水中では細胞は活発に働き脂肪燃焼させます。

●フリーコース時間帯は案内に従ってご利用下さい。