

津トップスイミングクラブ プールプログラム 2018年11月～

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
10:00							休館日
10:30	担当変更						
11:00	10:35~11:20 新堂 朝一ウォーキング	10:35~11:20 名和 初級・中級クラス		10:35~11:20 小池 初級クラス	10:35~11:20 向出 アトヨムフィット		
11:30							
12:00	11:35~12:20 玉村 アクアビクス	11:35~12:20 西山 アクアビクス		11:35~12:20 山岸 アクアビクス	11:35~12:20 横尾 アクアビクス		
12:30							
13:00				12:30~13:15 水野 アトヨムフィット			
13:30	13:15~14:00 小山 初級クラス	13:15~14:00 新堂・菅原 アトヨムフィット		13:30~14:00 小山・水野 クロール入門	13:15~14:00 小池・藤山 初級・中級クラス		
14:00			13:45~14:30 鈴木 アクアビクス				
14:30	14:10~14:55 金児 平泳ぎ中心	14:10~14:55 金児 バタフライ中心		14:10~14:55 金児 クロール中心	14:10~14:55 金児 背泳ぎ中心		
15:00							
15:30							
16:00							
18:00							
18:30	18:30~19:15 名和 初心者クラス			18:30~19:15 金児 基本4泳法		18:00~18:45 金児 初級・中級クラス	
19:00						18:55~19:40 金児 腰痛クラス	
19:30	19:30~20:15 名和 アトヨムフィット	19:30~20:15 小池 初級・中級クラス	19:30~20:15 小池 アトヨムフィット	19:30~20:15 水野 初心者クラス	19:30~20:15 小池 初級・中級クラス	19:50~20:35 片岡 アクアビクス	
20:00							
20:30		20:30~21:15 小池 長距離クラス	20:30~21:15 小池 長距離クラス	20:30~21:15 片岡 アクアビクス	20:30~21:15 名和 マスターズクラス		
21:00							
21:30							
22:00							

施設利用時間
のご案内

	プール	ジャグジー・サウナ
月曜日～金曜日	10:00～16:00 18:15～22:00	10:00～16:00 17:30～22:00
土曜日	10:00～21:00	10:00～21:00

※ ロッカールームは、施設利用時間の前後15分でご利用ください。



☆ プールプログラムの内容 ☆

プログラム	内容	所要時間	参加条件	難易度
朝一ウォーキング	水の特性を生かし、無理なく歩いたり走ったり♪ 泳げない方も安心してご参加できます。	45分	どなたでも	★
初心者クラス	クロール、平泳ぎなど、泳ぎの基礎を練習します。	45分	どなたでも	★
初級・中級クラス	初心者の方から、すでに2種目以上泳げる方までご参加頂けます。 距離伸ばしと、他の種目にも挑戦します。	45分	どなたでも	★
基本4泳法	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライを泳げる方も、泳げない方も 基本から繰り返し練習していきます。	45分	どなたでも	★
クロール入門	まったく泳げない方、大歓迎！ クロール1種目に絞って、習得を目指します。	30分	どなたでも	★
クロール中心	クロールを中心に、他の3種目を織り交ぜて練習します。	45分	どなたでも	★★
背泳ぎ中心	背泳ぎを中心に、他の3種目を織り交ぜて練習します。	45分	どなたでも	★★
平泳ぎ中心	平泳ぎを中心に、他の3種目を織り交ぜて練習します。	45分	どなたでも	★★
バタフライ中心	バタフライを中心に、他の3種目を織り交ぜて練習します。	45分	どなたでも	★★
腰痛クラス	腰痛の改善をしながら、クロールを泳げるように練習します。腰痛でない方でも ご参加できます！ 一緒に練習していけばクロールが泳げるようになります。	45分	どなたでも	★
マスターズクラス	水泳大会に出てみませんか？早く泳げない方でも成人の水泳大会は自己申告タイム への挑戦ですから、どなたでも目的を持ってご参加していただけます。	45分	2種目25m以上 泳げる方	★★★
長距離クラス	長距離泳法の基礎習得、フォームの矯正、タイムアップを目指した練習を行います。 上級者は、マスターズ大会、トライアスロン大会参加も可能です。	45分	クロール50m以上 泳げる方	★★★
アクアビクス	プールの中でのダンスエクササイズです。 シンプルな動きで全身を動かし、効果的に体力アップ、脂肪燃焼を目指します。	45分	どなたでも	★
アトヨムフィット	プールの中でおこなう、ラジオ体操のようなプログラムです。 「筋力・筋持久力の強化」「心肺持久力の強化」「脳と筋肉の総合バランスを保つ」 「関節の可動性の拡大」「爽快感を得られる」といった効果が期待できます。	45分	どなたでも	★

施設利用時間 のご案内		プール	ジャグジー・サウナ
	月曜日～金曜日	10:00～16:00 18:15～22:00	10:00～16:00 17:30～22:00
	土曜日	10:00～21:00	10:00～21:00

※ ロッカールームは、施設利用時間の前後15分でご利用ください。