

メンバーズレッスン時間表

2012年 5/1~7/31

月	火	水	木	金	土
<5・6月限定> 10:15~11:00 ~遺跡公園~ ノルディックウォーキング (中島) ※現地集合解散・雨天中止	10:00~10:30 ※(有料)30分フィットネス (虻川)	10:00~10:30 ※(有料)30分フィットネス (羽澤)		10:00~10:30 ※(有料)30分フィットネス (菅原)	
11:10~11:40 朝1ウォーキング (羽澤)	10:40~11:00 ゆっくり水中運動 (福井)	10:40~11:10 初心者30分スイミング (今井)	*****		*****
12:00~12:40	11:20~12:00 上手にクロール・背泳ぎ (虻川)	*****		*****	11:10~11:50 初級背泳ぎ (羽澤)
初めてのバタフライ (虻川) *****	12:30~13:00 *(有料)流水 シェイプアップ (羽澤)	12:20~12:50 からだひきしめ ウォーキング (今井)	12:40~13:10 アクアビクス (羽澤)	12:30~13:10 極め!4泳法 (福井)	12:00~12:30 ウォーキング2012 (菅原) *****
13:10~13:25 プールサイドレッスン のび~るストレッチ (羽澤)	13:10~13:25 プールサイドレッスン 泳ぐためのストレッチ (今井)	13:10~13:25 プールサイドレッスン 水中運動&ストレッチ (菅原)	13:15~13:55 初めての クロール&背泳ぎ (福井)	13:10~13:25 プールサイドレッスン 体をひきしめますぜ! (菅原)	13:30~14:10 中級マスターズ スイミング (菅原)
13:30~14:10 平泳ぎに挑戦 (羽澤)	13:30~14:10 3ヶ月平泳ぎの 練習です (今井)	13:30~14:00 リズム体操ウォーキング (菅原)	13:30~14:10 いちご~メ 味噌! (菅原)	13:30~14:10 水遊び・初級スイミング (菅原)	13:30~14:30 マスターズ スイミング (今井)
13:30~14:00 シニアウォーキング (福井)	<営業時間> 5月1日(火)~9月29日(土)まで 10:00~22:00 ※レッスン内容・レベルにつきましては、裏面にありますのでご覧下さい。				
*****	19:00~19:40 初めての水泳 (今井)	19:15~19:45 ※(有料)30分フィットネス (福井)	*****	19:00~20:00 マスターズ入門 (虻川)	*****
20:00~20:40 流水ウォーキング (今井)	20:10~20:50 めざせ!! 個人メドレー (菅原)	20:10~20:40 脂肪燃焼だ~Z! ウォーキング (福井)	20:10~20:50 上手に クロール&背泳ぎ (今井)	20:10~20:40 物とウォーキング (羽澤)	20:10~20:50 夜の平泳ぎ (今井)
20:50~21:30 夜のバタフライ (今井)	21:00~21:30 シェイプアップジョグ (菅原)	20:50~21:30 上手に クロール・背泳ぎ (虻川)	21:00~21:30 初めての方大歓迎 ザ・飛び込み (菅原)	21:00~21:40 初めての水泳 (虻川)	*****

☆都合によりレッスン内容が変更になったり、中止することもありますのでご了承ください。

メンバーズレッスン内容（5月～7月）

スイミング	（時間）	（内容）	（レベル）
初心者30分スイミング	30	初心者の方大歓迎の水泳レッスンです。無理なく呼吸の仕方から行います。	どなたでも
初めての水泳	40	泳げるようになりたい方のレッスンです。呼吸の仕方から始めます	★
初級 背泳ぎ	40	顔を出して泳ぐ泳ぎ方が背泳ぎ！まずは、顔をだして浮くことから始めましょう。	★
水遊び・初級スイミング	40	まずは水に慣れる事から初めてみませんか？遊び感覚で水泳を覚えましょう。	★
初めてのクロール&背泳ぎ	40	手・脚の動かし方など基本的な動作を身につけます。水泳初心者大歓迎です	★
上手にクロール・背泳ぎ	40	手・脚の動かし方など基本的な動作を身につけながら、呼吸の練習も行います。	★
平泳ぎに挑戦	40	キックを中心に行います。平泳ぎに挑戦したい方はご参加ください。	★★
夜の平泳ぎ	40	手・脚の動かし方など基本的な動作を身につけます。すいすいと楽に泳げるようになります	★★
3ヶ月平泳ぎの練習です	40	手・脚のコンビネーションを中心に行います。ノビのある無駄のない泳ぎを目指します。	★★
初めてのバタフライ	40	憧れのバタフライに挑戦しませんか？基礎からしっかり練習します。	★★
夜のバタフライ	40	手・脚のコンビネーションを中心に行います。のんびり・ゆったりと泳ぎましょう！	★★
いちご～メ味噌！	40	100M個人メドレーを泳ぐ時のミソをお教えします。楽に泳げるように練習しましょう！	★★★
めざせ！！個人メドレー	40	4泳法をマスターしながらタッチターンの習得を目指します。目指せ！個人メドレー	★★★
初めての方大歓迎 ザ・飛び込み	40	台の上から飛び込むのはとても勇気が入ります。一からコーチの指導のもと練習しましょう。	★★★
極め！4泳法	40	4泳法をマスターするクラスです。泳ぎの「極」を身につけましょう。	★★★
マスターズ入門	40	25M完泳とマスターズ大会出場を目指します。記録だけでは無く、水泳を楽しみましょう！！	★★★★
中級・マスターズスイミング	40・60	年に数回あります、マスターズ大会に向け泳ぎこむレッスンです。自己記録更新を目指します	4泳法泳げる方
水中運動&リフレッシュ			
朝1 ウォーキング	30	眠った体をゆっくり起しましょう。水中の中で無理なくゆっくり歩きましょう！！	どなたでも
シニアウォーキング	30	陸上では難しい動きでも水の中では楽に行えます。普段、動かせない部分を動かします	どなたでも
流水ウォーキング	30	簡単なウォーキングと流水をあびるレッスンです。疲れた身体をリフレッシュ！！	どなたでも
カラダひきしめウォーキング	30	年齢と共に筋肉が衰えてきます。水の抵抗で衰えを阻止しましょう！しっかり体を引締めます。	ダイエットにおすすめ！
ゆったり水中運動	20	ゆっくり・ゆったり歩くだけのレッスンです。無理なく体を動かします！！	ダイエットにおすすめ！
脂肪燃焼だ～Z！ウォーキング	30	ちょっときつめのウォーキング！体についての脂肪を落としスリムな体型を目指しま～Z！！	ダイエットにおすすめ！
シェイプアップジョグ	30	水の負荷を利用しながらウォーキングを行います。水の中でたくさん歩き汗をかきましょう。	ダイエットにおすすめ！
物とウォーキング	30	いろんな道具を使ったウォーキング！水の抵抗を利用しながら脂肪を燃焼します。	ダイエットにおすすめ！
アクアビクス	30	音楽に合わせて体を動かします。楽しく踊りましょう！！	ダイエットにおすすめ！
リズム体操ウォーキング	30	水中でリズムに合わせて体操を行います。体だけではなく、頭もフルに使いましょ。	ダイエットにおすすめ！
ウォーキング2012	30	水の抵抗を利用しながら運動します。パワフルな動きで汗を流しましょう！	ダイエットにおすすめ！
（有料）流水シェイプアップ	30	流水をあびる事で血液の流れを良くし、脂肪燃焼しやすい体を作ります。（有料315円）	どなたでも
プールサイド			
のび～るストレッチ	15	普段、使わない筋肉をじっくりゆっくり伸ばします。	どなたでも
泳ぐためのストレッチ	15	泳ぐのに必要とする筋肉を中心にストレッチを行ないます。	どなたでも
体をひきしめますぜ！	15	ゆっくり筋肉を伸ばしながら、筋力トレーニングも行います。意識して筋肉を動かしましょう。	どなたでも
水中運動&ストレッチ	15	水の負荷を利用しながらトレーニングを行います。体も気持ちもリフレッシュ！！しましょう。	どなたでも
スタジオ			
（有料）30分フィットネス	30	8種類の筋トレ器具とボードの上で有酸素運動を30秒づつ交互に行います。基礎代謝をアップし、痩せやすい体質に！（有料 300円）	ダイエットにおすすめ！
健康運動講座（5月限定） ヨガ&ピラティス	60	《第2期》5月1・8・15・22日（4回）《時間》11:30～12:30 《料金》2,500円 講師 宮本 昌子 （財）健康体力づくり事業財団認定 健康運動指導士 *定員になり次第締め切りになりますのでお早めにお申し込みください。	どなたでも
野外			
ノルディックウォーキング（5月・6月限定）	45	2本のポールを使い歩きます。ポールを持つことで膝・関節の負担を抑え生活習慣予防にも効果があります。 《実施日》5月7・14・21・28日 6月4・11・18・25日 《場所》 遺跡公園 《料金》 会員の方は無料 *現地集合解散になります。*雨天時は中止いたします。	どなたでも