

## ナフウェルネスクラブ プールプログラム

	月	火	水	木	金	土	日	
10	10:00-10:30 ウォーク&ジョグ 早川	10:00-10:30 ウォーク&ジョグ 山路	9:55-10:10 おはよう体操 手塚 10:15-10:45 アクアヌードル30 手塚	10:00-10:30 ウォーク&ジョグ 上里	10:00-10:30 ウォーク&ジョグ 手塚			10
11	10:45-11:30 アクアビクス45 早川	10:45-11:15 アクアビクス30 山路	11:00-11:30 アクアビクス30 手塚	10:45-11:15 キック&パンチ30 上里	10:45-11:15 アクアビクス30 手塚	↓定員25名 11:00-11:30 ウォーク&ジョグ 上里 ↓定員25名	↓定員25名 11:00-11:30 ミット&ウォーク 荻野 ↓定員25名	11
12	11:40-12:10 プール健脚 佐藤光	11:40-12:10 腰痛肩こり歩行 安藤	11:40-12:10 初級背泳ぎ 大塚	11:40-12:10 初級クロール 加藤(中村)		11:45-12:15 キック&パンチ30 上里	11:45-12:15 アクアビクス30 荻野	12
13	12:20-13:05 (有料) 背泳ぎ45 【上】八木澤【初】櫻井 定員16名 ※1～3月は平泳ぎ45	12:20-13:05 (有料) 上級水泳45 桑原 定員16名 13:15-14:00 (有料) バタフライ45 【上】加藤【初】櫻井 定員16名	12:20-13:05 (有料) クロール45 【上】桑原【初】大塚 定員16名 佐藤光 13:45-14:00 プールサイドワンポイント	12:20-13:05 (有料) 中級水泳45 【上】加藤【初】八木澤 定員16名	12:20-13:20 (有料) スイム トレーニング60 八木澤 定員16名 13:30-14:15 (有料) クロール45 【上】加藤【初】八木澤 定員16名	太枠のプログラムは、参加用のリストバンドが必要です。  フロントでお受け取りの上でお越しください。		13
14	13:50-14:20 アクアビクス30 中桐		14:15-15:00	14:15-15:00				14
15	14:30-15:00 ラテンアクア30 中桐	14:30-15:00 ウォーク&ジョグ 三澤	アクアビクス45 米田	アクアシェイプ45 湯原	14:30-15:00 はじめてアクア 荻野	14:30-15:15 アクアシェイプ45 早川 定員25名	14:30-15:15 アクアビクス45 米田 定員25名	15
16	15:25～18:35 子供水泳教室 開催中  歩行1レーン 遊泳1レーン	15:10～19:20 子供水泳教室 開催中  歩行1レーン 遊泳1レーン  ※18:15-19:15 は遊泳2レーン	15:10～19:20 子供水泳教室 開催中  歩行1レーン 遊泳1レーン  ※18:15-19:15 は遊泳2レーン	15:10～19:20 子供水泳教室 開催中  歩行1レーン 遊泳1レーン  ※18:15-19:15 は遊泳2レーン	15:25～18:35 子供水泳教室 開催中  歩行1レーン 遊泳1レーン	・有料プログラムを除くすべてのプログラムは、途中入場と途中退場をご遠慮願います。  ・有料プログラムは全て事前申込制です。		16
17								17
19								19
20	19:20-19:50 初級背泳ぎ 桑原		19:30-20:00 初級平泳ぎ 齋藤		19:20-19:50 初級クロール 三澤			20
21	20:00-20:45 アクアビクス45 稲葉	20:00-20:45 アクアシェイプ45 荻野	20:10-20:55 (有料) 中級水泳45 【上】【初】櫻井 定員8名	20:00-20:30 アクアHIIT30 荻野	20:00-20:45 アクアビクス45 中桐			21
22				20:45-21:30 (有料) 上級水泳45 櫻井 定員16名				22

# プールプログラムのご案内

	プログラム名	時間	強度	内容
体 調 管 理	おはよう体操	15	☆	陸上で呼吸を意識して身体を気持ち良くほぐす体操です。
	プールサイドワンポイント	15	☆	プールサイドで筋力トレーニング。水中には入りません。
	腰痛・肩こり歩行	30	☆	腰痛や肩こりの予防と軽減を目的。水中ストレッチ中心。どなたでも。
	アクアヌードル30	30	☆	ヌードルを使用し浮力を活かした運動と有酸素運動を行うクラスです。
	プール健脚	30	☆☆	「健康で長生き」は足腰の強化から。 簡単な陸上トレーニング10分+水中運動20分。
有 酸 素 運 動	ウォーク&ジョグ	30	☆☆	水中で歩く・走る・はずむ、といった基本動作を覚えましょう。
	はじめてアクア	30	☆☆	どなたでもご参加いただくことができます。アクアビクスの導入編です。
	ミットウォーク	30	☆☆	ミットを装着して水中ウォーク。筋力アップしながら脂肪燃焼！！
	アクアHIIT30	30	☆☆☆	負荷の高い運動と小休憩を繰り返す。心肺機能向上と脂肪燃焼効果を狙います。
	アクアビクス30	30	☆☆☆	基本的なダンス動作を行い、水中で身体を動かすことの気持ちよさ、楽しさが体感できます。
	ラテンアクア30	30	☆☆☆	速いテンポのラテン音楽に合わせ、コア（体幹）を鍛えます。
	アクアビクス45	45	☆☆☆☆	水中ダンスの、よりパワフルな動きを体験して頂くことのできる、水中エクササイズに慣れている方向けのクラスです。
筋 力 強 化	キック&パンチ30	30	☆☆☆	格闘技の動作を取り入れたプログラム。ストレス発散効果も！
	アクアシェイプ45	45	☆☆☆ ☆☆	有酸素運動と筋力トレーニングを交互に繰り返し、全身の筋肉強化や身体を引き締め効果があります。
泳 法	初級クロール	30	☆	呼吸の習得と25m完泳を目指します。初心者の方にお勧めです。
	初級背泳ぎ	30	☆	背泳ぎの基本動作を練習します。
	初級平泳ぎ	30	☆	平泳ぎのキック習得を中心に基本動作を練習します。

泳 法  有 料 事 前 申 込  各 回 定 員 制	クロール45	45	☆~☆☆☆	クロールを集中して練習。泳力別のグループレッスンです。 初心者から上級者の方までご参加頂くことができます。
	背泳ぎ45	45	☆~☆☆☆	背泳ぎを中心に練習したい方が対象です。 *ウォーミングアップで他の種目を泳ぐ場合もあります。
	平泳ぎ45	45	☆~☆☆☆	平泳ぎを中心に練習したい方が対象です。 *ウォーミングアップで他の種目を泳ぐ場合もあります。
	バタフライ45	45	☆~☆☆☆	バタフライの導入から矯正、強化のクラスです。 *クロール25mを泳ぐことができる方が対象とします。
	中級水泳45	45	☆☆☆	対象：クロール、背泳ぎ、平泳ぎ各25m完泳できる方。 内容：上記種目の矯正。バタフライの習得と強化。
	上級水泳45	45	☆☆☆☆	対象：4種目25m完泳に余裕のある方。 内容：25mや50mの反復練習を中心に、矯正と強化。
	スイムトレーニング60	60	☆☆☆☆☆	対象：上級水泳45で余裕のある方。 内容：競技会参加を視野に入れた練習。 毎月第一練習日は、飛込練習を取り入れます。

個 別	プレミアムレッスン (有料 少人数制)	30		● 1～3名の少人数制（1レーン貸し切り）。ご相談ください。 ● ご希望の指導内容とご希望の指導員。
--------	------------------------	----	--	---

\* 土日祝のプールプログラムは全て先着25名定員制となっております。

各プログラム開始2時間前から、フロントにて、参加リストバンドを配布いたします。

\* 各プログラムは、途中参加・途中退場はご遠慮下さい。但し、体調不良の場合は、ご無理をせず、インストラクターへお申し出ください。

\* その他、参加にあたってはインストラクターやスタッフの指示に従ってください。