

アクアフィットネスクラブWell

<025-373-4646>

2019/1

	月	火	水	木	金	土
10:30 }	クロール&背泳ぎ 技術系 児玉	基本レッスン 技術系 山邊				
11:15						
12:30 }					バタフライ 技術系 藤田	
13:15						
13:20 }	あるきのススメ 健康系 佐藤		貯筋高UP! 燃焼系 山宮	アクアビクス 燃焼系 山宮	アクアビクス 燃焼系 高柳	
14:05						
14:10 }	アクアビクス 燃焼系 山宮	リフレッシュタイム (体操室) 健康系 山宮	平泳ぎ 技術系 藤田	大技・小技 技術系 岩崎	はじめの一步 初心者 岩崎	
14:55						
		リフレッシュタイム (体操室) 19:30~20:15 健康系 山宮				
19:45 }	はじめの一步 初心者 藤田		アクアビクス 燃焼系 山宮	クロール&背泳ぎ 技術系 藤田	基本レッスン 技術系 藤田	
20:30						
20:35 }		みんなで泳ごう♪ スイム系 山田	平泳ぎ 技術系 岩崎	大技・小技 技術系 山田	バタフライ 技術系 山田	
21:20						

あなたにピッタリ♪スクールはこちら

健康系	あるきのススメ、リフレッシュタイム
	まずは運動習慣をつけたい方。リハビリにもおすすめです。
燃焼系	アクアビクス、貯筋高UP!
	健康診断の結果が気になる方。体重調整を希望する方におすすめです。
初心者	はじめの一步
	初めて泳ぐ方、初心者の方のクラスです。技術・スイム系受講者をご遠慮ください。

技術系	クロール&背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライ、基本レッスン、大技・小技
	泳ぎの技術向上をしたい方におすすめです。2.5m泳げない方はご遠慮ください。
スイム系	みんなで泳ごう♪
	長く泳ぐことや大会参加を目標に練習をしていきます。

体操室を使って… リフレッシュタイム

身体の歪みを直し、正しい・きれいな姿勢を！呼吸を意識し、身体・心をほぐしましょう！

フリータイムの利用時間はこちら（プールを自由に利用出来る時間です）

		9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	22:00 閉館
月～金曜日	メンバー															
	アクアメイツ															
	フリー会員															
土曜日	メンバー															
	アクアメイツ															
日曜日	メンバー															

※アクアメイツ会員・・・日曜日・祝祭日は別途200円でご利用いただけます。

タイムテーブル説明

☆スイム ～泳ぐことが目的のレッスンです。自分にあったクラスに参加しましょう。～

レッスン名	説明
はじめの一步	初めて泳ぐ方や初心者の方のクラス。クロールで25mを泳ぎきることが目標です。
泳法マスター	月毎に変わる種目の技術練習+反復練習をします。競泳の泳ぎを学びたい方におすすめ。
大技・小技	普段あまり練習することができないターンや飛び込みを習得するクラス。
みんなで泳ごう♪/長く泳ごう!	たくさん泳ぎたい方のクラス。みんなで体力をつけていきましょう。800m程度泳ぎます。
マスターズエース	もっと速く、たくさん泳ぎたい方のクラス。大会に参加したい方におすすめ。1000m以上泳ぎます。

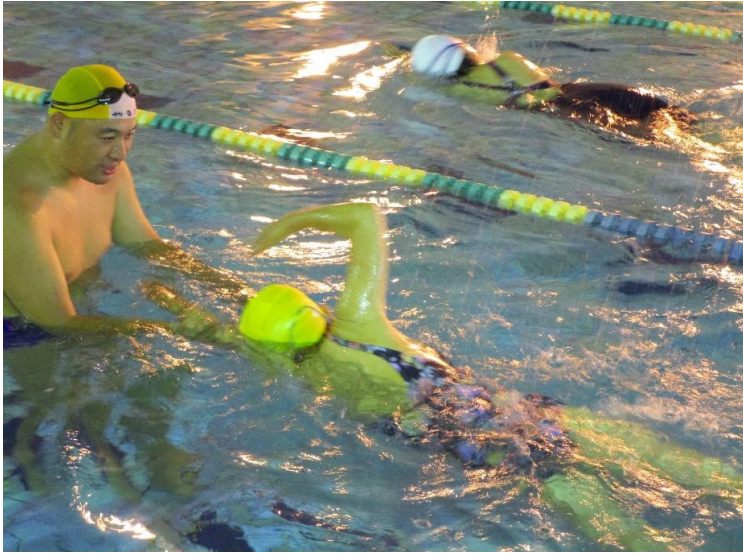
☆アクアフィットネス ～水中で動く事が目的のレッスンです。全て男女・年齢・経験に関係なく参加できるクラスです。～

レッスン名	説明
あるきのススメ	水の中での歩き方を知りたい方・運動習慣のない方におすすめです。
貯筋高UP	体内の糖質・脂肪を消費する有酸素運動。筋肉に刺激を与え、身体をしっかりと使うレッスンです。
アバレン棒	1mのパイプを使って、上半身を効果的に動かし燃焼します。新感覚で楽しんで運動できます。
アクアピクス	音楽にあわせて楽しみながら色々な動きをします。しっかりと動いて元気な体に!
Fantastic4(ファンタスティック4)	コーチはレッスン時のお楽しみ!ファンタスティックに脂肪燃焼しましょう!
Aquatic Exercise(アクアティックエクササイズ)	身体をほぐしながら、脂肪燃焼します。笑いのある水中運動プログラムです。

☆フィットネス ～陸の上で自分の身体のケアをします。覚えれば自宅でもセルフケアが出来ます。～

レッスン名	説明
リフレッシュタイム	日頃の身体の緊張をほぐしましょう。自分の身体に目を向けて!

※タイムテーブルは変更することがございます。



泳法マスター



アクアビクス



リフレッシュタイム