

# アクアフィットネスクラブWell

<025-373-4646>

2017.11

	月	火	水	木	金	土
10:30 }	あるきのススメ 健康系 佐藤	基本レッスン 技術系 山邊	保育園 (団体利用)	保育園 (団体利用)	みんなで泳ごう♪ スイム系 藤田	
11:15						
13:15 }	貯筋高UP! 燃焼系 山宮		アバレン棒 燃焼系 山宮	アクアビクス 燃焼系 山宮	はじめの一步 初心者 岩崎	
14:00						
14:00 }	泳法マスター① 技術系 児玉	リフレッシュタイム (体操室) 健康系 山宮	大技・小技 技術系 山田	泳法マスター② 技術系 藤田	アクアビクス 燃焼系 佐藤	
14:45						
16:00~19:45はジュニアスクールの為プールプログラムは行いません						
19:45 }	泳法マスター① 技術系 藤田	リフレッシュタイム (体操室) 健康系 山宮	Fantastic・4 燃焼系 ???	はじめの一步 初心者 山田	Aquatic Exercise 健康系 藤田	
20:30						
20:30 }	長く泳ごう! スイム系 藤田		大技・小技 技術系 岩崎	泳法マスター② 技術系 岩崎	マスターズエース スイム系 山田	
21:15						

あなたにピッタリ♪スクールはこちら

	おすすめスクール	説明
健康系	あるきのススメ、リフレッシュタイム、Aquatic Exercise	まずは運動の習慣をつけたい方 リハビリステーションとして利用したい方
燃焼系	アクアビクス、貯筋力UP!、アバレン棒、Fantastic・4	健康診断の結果が気になる方 体重調整を希望している方
初心者	はじめの一步	初めて泳ぐ方・初心者の方のクラスになります 技術・スイム系受講者の皆様はご遠慮下さい
技術系	泳法マスター①&②、基本レッスン、大技・小技	泳ぎの技術を向上したい方 初心者・25M泳げない方はご遠慮下さい
スイム系	みんなで泳ごう♪、長く泳ごう!、マスターズエース	長く泳ぐことや大会参加を目標に練習をしていきます 4泳法を泳げない方はご遠慮下さい

◀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!

※Fantastic・4(水曜日19:45~20:30)

燃焼系の水中運動を行うレッスンですが、 コーチはレッスン時にならないとわかりません。 ファンタスティックな世界へコーチが招待します!
--

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		10:00~17:20							18:30~22:00						
	アクアメイツ		10:00~16:00							19:30~22:00						
	フリー会員		13:00~14:30					20:00~21:30								
土曜日	メンバー			11:40~22:00												
	アクアメイツ			11:40~13:20					15:40~22:00							
日曜日	メンバー			13:00~17:00					17:00閉館							

※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。

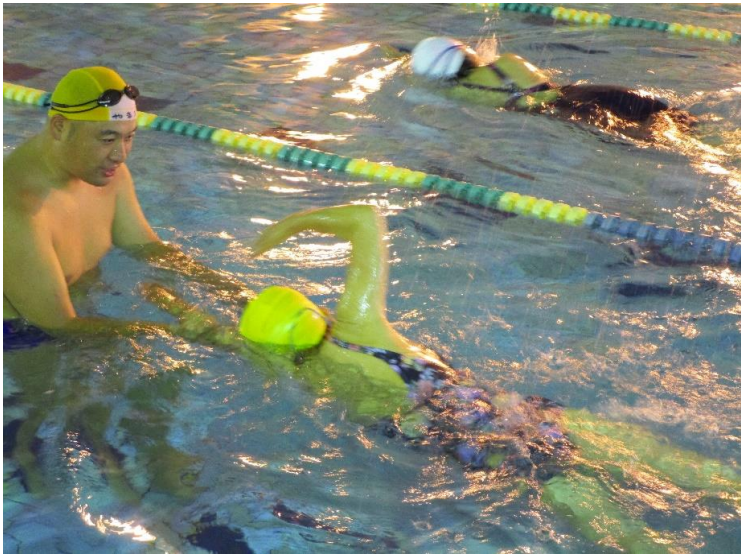
☆アクアフィットネス ～水中で動く事が目的のレッスンです。全て男女・年齢・経験に関係なく参加できるクラスです。～

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