

成人クラス プログラムのご案内(2019年 6月～)

ウォーキング

★ウォーキングとさまざまな水中の運動を組み合わせます。泳げない方、顔を浸けられない方、誰でも楽しめます。

クラス名	時間	内 容
美姿勢ウォーキング	45分	姿勢に特化したウォーキングプログラム。歩行美人・姿勢美人を目指します。
ウォーキング+シェイプアップ	45分	ウォーキングとシェイプアッププログラムを組み合わせ運動します。
ウォーキング+腰痛肩こり解消	45分	ウォーキングと腰痛肩こり解消プログラムを組み合わせリフレッシュします。
ウォーキング+はじめてプール	45分	ウォーキングと水慣れを組み合わせレッスンします。

アクアビクス・アクアスティックマジック

★音楽をかけながら、水の特性を生かし、楽しく有酸素運動をします。

クラス名	時間	内 容
アクアビクス	30分	リズムに合わせて、楽しく水中でダンスします。人気No1プログラムです！
アクア・スティック・マジック	40分	音楽をかけながら、アクアスティックを使って、五感を刺激しながら運動します。

体操室プログラム

★陸上で行う健康増進運動です。水着の上に運動着でどうぞ。

クラス名	時間	内 容
ひめトレ	30分	専用のポールを使って骨盤底筋群を鍛え、スタイルアップ・機能改善を目指します。

昼マスターズ・泳ぎのクラス

夜マスターズ・泳ぎのクラス

★まったく泳げない方から上級者まで、各種泳法を習得したい方にお勧めのプログラム。

クラス名	時間	内 容
泳ぎのクラス(クロール)	30分	クロールの練習コース。スムーズに泳げることが目標です。
泳ぎのクラス(背泳ぎ)	30分	背泳ぎの練習コース。スムーズに泳げることが目標です。
泳ぎのクラス(平泳ぎ)	30分	平泳ぎの練習コース。スムーズに泳げることが目標です。
泳ぎのクラス(バタフライ)	30分	バタフライの練習コース。スムーズに泳げることが目標です。
日替わりレッスン(初級)	45分	日替わりで四泳法の基礎水泳指導が受けられます。
日替わりレッスン(中級)	45分	日替わりで四泳法がよりスムーズに泳げるように練習していきます。
マスターズ(初級)	60分	1時間授業でより細かい四泳法の基礎水泳指導が受けられます。
マスターズ(中級)	60分	1時間授業でより細かい四泳法の水泳指導が受けられます。
マスターズ(上級)	60分	水泳上級者向けのプログラム。スピード・持久力の向上を目指します。
スーパーマスターズ(SMST)	60分	競技会を目指し、メニューを作成し練習します。

フリーコース

★自分のペースで自由にプールを楽しみたい方のプログラム。体調に合わせてトレーニングできます。

曜日	時間
平日(月・水・金)	10:30～15:00/20:00～20:10・21:10～21:30
平日(火・木)	10:30～15:00/20:00～21:30
土曜日	11:30～12:45

プールご利用の注意事項

- ① プール内各レーンは、右側通行となっておりますのでご注意ください。
- ② むやみに途中で立ち止まらないようお願い致します。衝突の原因になります。
- ③ プール室内では、事故防止の為、貴金属類は身に付けしないで下さい。
- ④ 水質維持の為、お化粧品は落として入水して下さい。
- ⑤ レッスン途中での入退水は、健康上好ましくありませんのでご遠慮下さい。
- ⑥ プールでの飛び込み・潜水は、コーチの指導下を除き、禁止致します。

※各プログラムは、開始時刻より5分経過して受講者が無い場合、中止とさせていただきます。

※担当コーチは都合により、変更になる場合がございます。予めご了承下さい。

※体調のチェック及び準備体操は、御自身でしっかりと行うようお願い致します。

※ひめトレはトレーニング室で行います。運動のできる服装で参加をお願い致します。予め『ひめトレポール』が必要になります。