

# アクアプログラムスケジュール

火		水		木		
泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク	
9:00 10:00						
	10:15-11:00 シェイプアップ アクア45 池本		10:15-10:45 ボディーメイクアクア 上四元		10:15-10:55 リフレッシュアクア40 原田	
11:00	11:10-11:55 はじめての水泳 安藤 3泳法 原田 マスターズ 里園	11:10-11:55 ゆったり水泳 里園	11:00-11:45 親子ベビー スイミング	11:10-11:55 はじめての水泳 前田 3泳法 原田 マスターズ 里園		
12:00	12:05-12:50 4泳法 原田	12:05-12:50 スキルアップスクール (スクール会員専用 有料プログラム) 里園	①12:05-12:35 里園/原田 ②12:40-13:10 里園/原田 プライベートレッスン (有料)	12:05-12:50 目指せ! 世界マスターズ 前田	12:05-12:50 スキルアップスクール (スクール会員専用 有料プログラム) 里園	
13:00	①13:30-14:00 安藤 プライベートレッスン (有料)	13:20-13:50 POWER CRUSH 30 パワークラッシュ 池本	13:00-14:00 フォームチェック スイム60 (スクール会員専用 有料プログラム) 前田	13:15-14:00 リズムウォーク 安藤	13:20-14:00 シェイプアップ アクア40 安藤	
14:00	14:10-14:55 はじめての水泳 安藤 3泳法 里園 マスターズ 原田		14:10-14:55 らくらく水泳 原田	14:10-14:55 はじめての水泳 安藤 3泳法 里園 マスターズ 原田		
15:00	①15:00-15:30 里園/安藤/原田 ②15:40-16:10 里園/安藤 プライベートレッスン (有料)		①15:00-15:30 里園/安藤/原田 ②15:40-16:10 里園/安藤 プライベートレッスン (有料)	①15:00-15:30 里園/安藤/原田 ②15:40-16:10 里園/安藤 プライベートレッスン (有料)		
15:30	<b>ジュニアスイミングスクール</b> <b>15:30~18:50(選手育成は19:30まで)</b>					
16:00						
19:00						
19:30			19:30-20:10 リフレッシュアクア40 安藤	19:30-20:10 目指せ! 3泳法 黒田		
20:00	20:10-21:00 らくらく水泳 上四元	20:20-21:00 やさしい4泳法 黒田			20:20-21:00 メディカルアクア40 上四元	
21:00		①20:10-20:40 安藤 プライベートレッスン (有料)				
22:00						
23:00						

# アクアプログラムスケジュール

金		土		日	
泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク	泳法	アクア・ウォーク
9:30-11:10 契約幼稚園指導 <small>(※詳細は別紙参照)</small>		9:00 ジュニアスイミング スクール 9:10~12:30			
11:15-12:00 親子ベビースイミング	11:15-11:55 メディカルアクア40 上四元			10:30-11:20 やさしい4泳法 スイミングスタッフ	11:30-12:00 お楽しみ アクア30 エアロスタッフ
12:00-13:00 フォームチェックスイム 60 <small>(スクール会員専用)</small>			12:40-13:00 全身シェイプ20 安藤		
①12:00-12:30 里園 ②12:35-13:05 里園 プライベートレッスン <small>(有料)</small>		13:10-13:55 水泳マスター 坂下		12:10-12:50 らくらく水泳 スイミングスタッフ	
	13:15-14:00 ウォーク&スイム 里園				
14:10-14:55 らくらく水泳 上四元					
①14:00-14:30 原田 ②14:35-15:05 原田 ③15:00-15:30 安藤・里園 ④15:40-16:10 里園					
ジュニアスイミングスクール 15:30~18:50 <small>(選手育成は19:30まで)</small>		14:00 ジュニアスイミング スクール 14:00~17:00			
20:00-21:00 やさしい泳法 黒田					

2023.04.~

※営業時間内（閉館30分前まで）は、プログラム以外に自由遊泳もできます。

※契約幼稚園の時間は、フリーコースが2コースになります。  
金 9:30 ~ 11:10

※短期教室（春・夏・冬）の時間は、フリーコースが2コースになります。  
火~金 9:00 ~ 10:00

※ジュニアスクールの時間は、フリーコースが1コースまたは2コースになります。  
火~金 15:30 ~ 18:50（選手育成は19:30まで）  
土 9:10 ~ 12:30 14:00 ~ 17:00

※親子ベビースクールの時間は、フリーコースが2コースになります。  
水 11:00~11:45 金 11:15~12:00

# アクアプログラム内容

プログラム名	時間	対象	強度	内容
<b>◇泳法プログラム</b>				
はじめての水泳	45分	初心者	★	浮き方・立ち方・呼吸からの指導
ゆったり水泳	40分	初心者	★	各種目の基本動作をわかりやすく指導
やさしい泳法	60分	初・中級	★★	各種目のコンビネーションを指導
らくらく水泳	40・45・50分	初・中級	★★	各種目の基本動作をらくに泳ぐ為の指導
目指せ！3泳法	50分	初・中級	★★	クロール・平泳ぎ・背泳ぎの基本動作をわかりやすく指導
3泳法	45分	中級	★★★	クロール・平泳ぎ・背泳ぎのコンビネーションを練習
やさしい4泳法	50分	初・中級	★★	クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライの基本動作をわかりやすく指導
4泳法	45分	中級	★★★	クロール・平泳ぎ・背泳ぎ・バタフライのコンビネーションを練習
水泳マスター	45分	中・上級	★★★	各種目のワンポイントを的確に指導
マスターズ	45分	中・上級	★★★★	持久力と泳力アップを目標とした指導
目指せ!!世界マスターズ	45分	上級者	★★★★★	各種目のレベルアップを目的とした練習
マスターズ練習会メニュー	90分	上級者	★★★★★	自主的に組んだメニューをこなして行う練習
<b>◇水中歩行プログラム</b>				
ウォーク&スイム	45分	全	★★	ウォーキングの後に泳法のショートレッスン
ウォーキングアクア40	40分	全	★★★	ウォーキングを中心としたリズムに合わせたアクアエクササイズ
リズムウォーク	45分	全	★★	リズムに合わせて前後・左右にウォーキングをしながら水中エクササイズ
メディカルアクア40	40分	全	★	さまざまな予防改善を主としたプログラム（専門の有資格者が担当いたします）
<b>◇アクアプログラム</b>				
パワークラッシュ	30分	全	★★★	アクアミットなどを使用し、20秒前後の激しい運動と短い休憩を交互に繰り返しながら効果的にシェイプアップを目的としたエクササイズ
全身シェイプ	20分	全	★★	水の抵抗を利用して全身の筋肉を引き締める水中エクササイズ
リフレッシュアクア40	40分	全	★★★	リズムに合わせていろいろな動きを組み合わせていく水中エクササイズ
シェイプアップアクア45	45分	全	★★★	リズムに合わせて楽しく水中エクササイズ
ボディーメイクアクア	30分	全	★★	呼吸に合わせて姿勢や体幹部を意識した水中運動
お楽しみアクア30	30分	全	★★★	週替わりで担当・内容が変わる水中エクササイズ
<b>◇有料プログラム</b>				
フォームチェックスイム	60分	スクール会員専用		初心者から上級者まで個々にあった泳ぎをチェックしながら覚え楽しむ少人数のグループレッスン (受講料 5,720円/月4回)
スキルアップスクール	45分	スクール会員専用		4泳法の泳ぎをしっかりと覚え、長く泳げることを目標とした少人数のグループレッスン (受講料 4,400円/月4回)
プライベートレッスン	30分	予約制		お客様のご要望に合わせ、年齢や体力レベル、水泳技術にあった上達や楽しみに繋がる最適な個別指導 (受講料 1,650円/回)