

☆スイミング スケジュール☆

*プールご利用の際は、危険ですので、アクセサリ類はお外し下さい。また、お化粧品・整髪料をシャワーでよく洗い流してからご入水下さい。
*ご自身で体調のチェックを必ず行い、気分がすぐれない時は無理せず入水をお控え下さい。

時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00						人館 8:45~	人館 8:45~
9:30							9:00 9:00~10:00 ゆっくりクロール・背泳ぎ 9:00~10:00 ちよっせん! 平泳ぎ・バタフライ 9:00~10:00 スイムトレーニング
10:00	10:00~10:45 初めてスイム フォーム改善	10:00~11:00 みんなでマスターズ!!	10:00~11:00 初めてスイム フォーム改善	10:00~10:45 初めてスイム フォーム改善	10:00~10:45 初めてスイム フォーム改善	10:00~11:00 スイムトレーニング	フリースイム
10:30	10:30~アクアサーキット		10:15~11:00 アクアサーキット	10:30~アクアサーキット	10:30~アクアサーキット		フリースイム
11:00	11:00~12:00 ゆっくりクロール・背泳ぎ	11:00~12:00 スイムトレーニング	11:00~11:30 かんたん! クロール背泳ぎ	11:00~12:00 ゆっくりクロール・背泳ぎ	11:00~12:00 すいすい平泳ぎ	11:00~12:00 ちよっせん! 平泳ぎ	フリースイム
12:00	12:15~13:00 らくらくスイム	12:00 退館 12:30	11:30~12:00 ちよっせん! 平泳ぎバタフライ	12:15~13:00 らくらくスイム	12:15~13:00 らくらくスイム	12:00 退館 12:30	フリースイム
13:00	退館 13:30		退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	退館 13:30	人館 13:30
14:00							
14:30							
18:30	人館 18:30~	人館 18:30~	人館 18:30~	人館 18:30~	人館 18:30~	人館 18:30~	人館 18:30~
19:00							退館 17:00
19:30							当クラブの会員と同伴であれば、一般の方 お子様もご利用頂けます。 ★一般の方のみのご利用は出来ません。 ☆回数登録の方(M4・M6・L4・L6)は1回の 消化またはファミリースイム遊泳料をフロントにてお支 い下さい。 ☆無制限の方(MO/LO)は無料
20:00		20:00~20:30 初級クロール/背泳ぎ	19:30~20:30初・中級 フォーム改善		19:30~20:00 ゆったりウォーキング	ファミリースイム	フリースイム
20:30	20:00~21:30 マスターズ	20:30~21:00 中級 平泳ぎ/バタフライ		20:00~21:30 マスターズ	20:00~20:30 初級クロール/背泳ぎ		フリースイム
21:00			退館 21:00		20:30~21:00 中級 平泳ぎ/バタフライ		フリースイム
21:30							退館 21:00
22:00	退館 22:00	退館 22:00	退館 22:00	退館 22:00	退館 22:00	退館 22:00	退館 22:00

＜レッスン内容のご案内＞

レッスン名	レッスン内容	運動量
初めてスイム	名前の通り、水泳初心者の方が中心のクラスです。ひとりひとり丁寧に指導していきます。目標はクロール・背泳ぎをマスターすることです！泳ぎが初めての方に最適。	★★★
ゆっくりクロール/背泳ぎ	たくさんは泳ぎたくない、クロール・背泳ぎを細かく見てもらいたいという方のクラスです。距離ではなく、質に重点を置いたコースとなります。ゆっくり泳ぎたい方にはお勧め。	★★★
かんたん! (初級) クロール/背泳ぎ	簡単に泳げるようにレッスン致します！コツがつかめるようあせらずに楽しくレッスンを進めていきます。	★★★
ちよっせん! (中級) 平泳ぎ/バタフライ	平泳ぎ・バタフライを挑戦してみたい方のチャレンジコースです。クロール・背泳ぎが泳げない、自信がない方でも大丈夫！チャレンジしてみましょう!!	★★★
すいすい平泳ぎ/バタフライ	スムーズに、らくに泳げることを目標にレッスンしていきます。すいすい泳げたら水泳の魅力がわかること間違いなし!!	★★★
スイムトレーニング	4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)をマスターした方のコースです。より綺麗に・速く泳ぐなどテーマを決め、水泳を通してより美しく綺麗な身体を目指してメニューをつくります。	★★★
(初・中級) フォーム改善	月に決めた種目を中心にレッスンしていきます。泳法ではなく、「フォーム」に着目し、見た目に綺麗なフォームを習得することが目標です。	★★★
らくらくスイム	「楽しい水泳」をテーマにクロール・背泳ぎのレッスンを進めていきます。高齢者の方におすすめのクラスです。	★★★
ゆったりウォーキング	水中で歩く正しいウォーキングを行う事により均整の取れた身体に近づけます。一生懸命に歩くのではなく、のんびりと歩きながら水中での正しいウォーキングフォームをマスターしていきます。	★★★
水中ウォーキング	名前の通り、水中で歩くコースです。歩くだけでなく、いろいろなアイテムを使いながら効率よくウォーキングを致します。泳がないので顔は水に浸けません。楽しくお話をしながら出来るコースです。	★★★
アクアサーキット	ウォーキング・アクアピクス・筋力トレーニングをミックスしたコースです。有酸素運動を目的とした内容で、運動後の爽快感は格別です！楽しく全身運動が行えます。	★★★
みんなでマスターズ!	水泳は個人でというイメージが強いと思いますが、ここでは、1人ではなくコーチを含め参加されている方全員で泳力向上を目指します。一体感が生まれ、チームで楽しめる水泳を味わう事が出来ます。	★★★

☆スタジオスケジュール☆

*○印のレッスンは、室内シューズがなくともご利用頂けます。
*レッスンの途中参加はお断り致します。御了承くださいませ。

時間	月	火	水	木	金	土	日
						入館 8:45~	
10:00	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~		
	10:00 太極拳	10:00 ロー&シェイプ			10:00 ヨガ	10:00 ビギナー	
11:00	11:00	10:50	10:30 ヨガ		11:00	10:50	
	11:15 肩凝り・腰痛体操 11:45	11:00 ヨガ	11:30	11:15 肩凝り・腰痛体操 11:45		11:00 ミドル	
12:00		12:00				12:00	
18:30	入館 18:30~	入館 18:30~	入館 18:30~	入館 18:30~	入館 18:30~	入館 18:30~	
19:00						19:00 コンディショニング	
20:00						20:00	
	20:10 ファンク	20:15 ヨガ			20:15 ヨガ		
21:00	21:10	21:15	退館21:00		21:15	退館21:00	
22:00	退館22:00	退館22:00		退館22:00	退館22:00		

＜レッスン内容のご案内＞

＜ヨガ＞○

・ポーズ、瞑想、呼吸法で心身のバランスを整えていきます。

＜太極拳＞○

・肩こり・腰痛・ストレス解消・集中力アップなどの効果が期待できます。また、全身のツボを適度に刺激し、呼吸器系・消化器系・自立神経系にも効果があります。

＜肩凝り・腰痛体操＞○

・血液の循環を良くし、腰痛・肩凝りの予防を致します。

＜ビギナー＞

・エアロビクスの基本的な動きを中心とした初心者コースです。

＜ミドル＞

・ビギナーでは物足りない方。ジョギングを取り入れたエアロクラスです。

＜ロー&シェイプ＞

・健康的にシェイプアップ。体脂肪の燃焼を行いたい方にお勧めです。

＜コンディショニング＞

・エアロビクスの中で身体のラインを作っていくクラスです。

＜ファンク＞

・初心者～のファンククラスです。音楽に合わせて身体を動かしましょう。

MAC SPORTS  マックススポーツ国分寺

TEL:042-328-7500