

2008 MAC SPORTS
☆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・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						入館 8:45~	入館 9:00
9:30	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~	9:00	9:00~10:00 ゆっくり クロール 背泳ぎ
10:00	10:00~ 初めて スイム	10:00~11:00 みんなで マスターズ!!	10:00~11:00 みんなで マスターズ!!	10:00~10:45 フォーム改善	10:00~11:00 スイムトレーニング	10:00	9:00~10:00 ちようせん! 平泳ぎ
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 マラソン			9:00~10:00 スイムトレ ニング
11:00	11:00~ ゆっくり クロール 背泳ぎ	11:00~ フォーム改善	11:00~ フォーム改善	11:00~ ゆっくり クロール 背泳ぎ	11:00~ スイム トレーニング	11:00~ スイム トレーニング	11:00~ ちようせん! 平泳ぎ
12:00	12:15~13:00 らくらくスイム	12:15~13:00 水中ウォーキング	12:15~13:00 水中ウォーキング	12:15~13:00 らくらくスイム	12:15~13:00 水中ウォーキング	12:15~13:00 水中ウォーキング	11:00~ ちようせん! 平泳ぎ
13:00							11:00~ ちようせん! 平泳ぎ
14:00							11:00~ ちようせん! 平泳ぎ
14:30							11:00~ ちようせん! 平泳ぎ
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~	11:00~ ちようせん! 平泳ぎ
19:00							11:00~ ちようせん! 平泳ぎ
19:30							11:00~ ちようせん! 平泳ぎ
20:00	19:45~20:15 初めてスイム	19:45~20:15 ゆっくりクロール/背泳ぎ	19:30~20:00 ゆったりウォーキング	19:45~20:15 脂肪を燃やそう!! スイムバイク	19:30~20:00 ゆったりウォーキング	19:30	11:00~ ちようせん! 平泳ぎ
20:30	20:15~21:15 みんなで マスターズ!!	20:15~20:45 ちようせん! 平泳ぎ/バタフライ	20:00~20:30 ゆっくりクロール/背泳ぎ	20:15~21:15 みんなで マスターズ!!	20:00~20:30 ゆっくりクロール/背泳ぎ	ファミリー スイム	11:00~ ちようせん! 平泳ぎ
21:00			20:30~21:00 ちようせん! 平泳ぎ/バタフライ		20:30~21:00 ちようせん! 平泳ぎ/バタフライ	21:00	11:00~ ちようせん! 平泳ぎ
21:30							11:00~ ちようせん! 平泳ぎ
22:00	退館 22:00	退館 22:00	退館 22:00	退館 22:00	退館 22:00	退館 21:30	11:00~ ちようせん! 平泳ぎ
							13:30 ファミリー スイム
							16:30
							退館 17:00
							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お支払い下さい。 ☆無制限の方(MO/LO)は無料
							ファミリースイム 価格表(税込)
							会員(中学生以上) 一般(中学生以上)
							回数消化 または 1,050円
							525円
							会員(小学生) 一般(小学生)
							262円 525円
							会員(園児) 一般(園児)
							無料 無料

<レッスン内容のご案内>

レッスン名	レッスン内容	運動量	こんな方におすすめ!
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!	☆☆☆	水泳初めての方
ゆっくりクロール/背泳ぎ	たくさん泳ぎたくない、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。	☆☆☆	少しか泳ぎたい方
かんたん! 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。	☆☆☆	クロール・背泳ぎの泳ぐコツが知りたい方
ちようせん! 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!!	☆☆☆	平泳ぎ・バタフライに挑戦してみたい方
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!!	☆☆☆	らくに泳げる方法が知りたい方
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。	☆☆☆	水泳をもっと極めたい! 距離を泳ぎたい方
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。	☆☆☆	自分のフォームが特に気になる方
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。	☆☆☆	高齢者の方
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。	☆☆☆	リハビリ中の方・腰痛・膝痛のある方
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。	☆☆☆	楽しく水中で歩きたい方
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。	☆☆☆	有酸素運動で代謝量を上げたい方
アクアマラソン	「泳ぐ」ではなく、「走る」ことに着目したコースです。走り方もただ走るだけではありません。下半身の強化を中心としたメニューとなります。プールで「汗をかく」体験をしてみませんか??	☆☆☆	水泳ではなく、違ったレッスンを受けてみたい方
脂肪を燃やそう!! スイムバイク	ヌードルと言われるアイテムを使用し、歩く・走るではない手法で行います。コツをつかむまで難しいかもしれませんが、慣れるとレッスンの中で1番楽しいコースです。楽しみながら脂肪燃焼を狙います。	☆☆☆	水泳だけではなく楽しく運動がしたい方
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。	☆☆☆	楽しくたくさん泳ぎたい方

2008 MAC SPORTS
☆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てもご利用頂けます。

* レッソ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
8:30							入館 8:30~
8:45						入館 8:45~	
9:00							
9:45	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~	入館 9:45~		
10:00	10:00 太極拳	10:00 ロー&シェイブ				10:00 ビギナー	
		10:50	10:30 ヨガ			10:50	
11:00	11:00						
	11:15 肩凝り・腰痛体操	11:00 ヨガ	11:30	11:15 肩凝り・腰痛体操	11:00 1・2・4週→ヨガ 3週→ハワ-ヨガ	11:00 ミドル	
	11:45			11:45			11:40 ビギナー
12:00		12:00			12:00	12:00	
							12:40
							退館17:00
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~	
18:45							
19:00							
19:10						19:00 コンディショニング	
20:00			20:00 ファットバーン			20:00	
	20:10 ファンク	20:15 ヨガ		20:15 ヨガ			
21:00	21:10	21:15	21:00	21:15			
							退館21:30
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>

<p><ヨガ>◎</p> <ul style="list-style-type: none"> ポーズ、瞑想、呼吸法で心身のバランスを整えていきます。
<p><パワーヨガ>◎</p> <ul style="list-style-type: none"> 通常のヨガよりも、短時間で明確な効果を感じる事ができ、特に代謝を刺激し、深い集中力を作り出す事が期待できます。
<p><肩凝り・腰痛体操>◎</p> <ul style="list-style-type: none"> 血液の循環を良くし、腰痛・肩凝りの予防を致します。
<p><ビギナー></p> <ul style="list-style-type: none"> 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。
<p><ミドル></p> <ul style="list-style-type: none"> 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。
<p><ロー&シェイブ></p> <ul style="list-style-type: none"> 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。
<p><コンディショニング></p> <ul style="list-style-type: none"> 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。
<p><ファンク></p> <ul style="list-style-type: none"> 初心者～のファンクラスです。音楽に合わせて身体を動かしましょう。
<p><太極拳>◎</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。
<p><ファットバーン></p> <ul style="list-style-type: none"> きつくなりすぎぬよう動き続けながら、効率良く脂肪燃焼を行います。

マックススポーツ国分寺
042-328-7500