

アクアプログラム

	月	火	水	木	金	土					
昼の部	12:30~ 13:00	バイバイ 脂肪	ミット ウォーク	はじめて クロール	のんびり 背泳ぎ	うきうき ヌードル	はじめて 平泳ぎ	のんびり クロール	らくらく ウォーク		
	13:00~ 13:30	うきうき ヌードル	らくらく ウォーク	はじめて バタフライ	のんびり バタフライ	のんびり ウォーク	はじめて クロール	のんびり バタフライ	はじめて 背泳ぎ	のんびり 平泳ぎ	
	13:30~ 14:00	はじめて クロール	のんびり 背泳ぎ	はじめて スイム	のんびり クロール	バイバイ 脂肪	はじめて 背泳ぎ	のんびり 平泳ぎ	バイバイ 脂肪	はじめて 平泳ぎ	のんびり 背泳ぎ
	14:00~ 14:30	はじめて 平泳ぎ	のんびり バタフライ	はじめて 背泳ぎ	のんびり 平泳ぎ	ミット ウォーク	はじめて バタフライ	のんびり クロール	のびのび ストレッチ		

※アクアレッスン…………… (昼の部) 月曜日から金曜日 12:30~14:30 土曜日 12:30~14:00

(夜の部) 月曜日から金曜日 20:00~21:00 土曜日 19:30~20:30

※フリースイム・ウォーク…… (昼の部) 月曜日から金曜日 10:30~15:00 土曜日 10:30~14:00

(夜の部) 月曜日から金曜日 18:40~21:30 土曜日 18:00~21:00

※アクアレッスンは1・2コースを使用します。フリースイム・フリーウォークの方は他のコースをご利用下さい。

夜の部	19:30~ 20:00								ミット ウォーク
	20:00~ 20:30	のんびり ウォーク	バイバイ 脂肪	うきうき ヌードル	バタフライ	クロール			バタフライ
	20:30~ 21:00	平泳ぎ	背泳ぎ	クロール	バイバイ 脂肪	おまかせスイム			

《開館時間》 10:00 《プール終了時間》 月曜日~金曜日 21:30 土曜日 21:00

《退館時間》 月曜日~金曜日 21:45 土曜日 21:15

◆アクアエクササイズ系…水中での運動を目的としたクラスです。初めての方でもお気軽に参加出来ます。

レッスン名	レッスン内容	運動量
のんびりウォーク	関節のストレッチや筋肉に負荷をかけながら歩きます。腰痛、膝痛予防にも効果的!	★
らくらくウォーク	ビート板やボール等を使いながらアクティブに歩いたり、ジョギングをしたりします。	★★
ミットウォーク	アクアミット(手袋)を使い腕にも負荷をかけながら歩きます。筋力アップに効果的!	★★
うきうきヌードル	ヌードル(浮き棒)を使い筋力アップやリラクゼーションを行います。	★★
のびのびストレッチ	呼吸を整え水圧や浮力を利用してストレッチ。腰痛、膝痛、肩こりの緩和に効果的!	★
バイバイ脂肪	水中で行うエアロビクスです。音楽に合わせて楽しく体を動かします。	★★★★

◆泳法レッスン…ご自分のレベルに合わせて、4泳法を習得するクラスです。

レッスン名	レッスン内容	レベル
はじめてスイム	水慣れ(顔付け・もぐり・浮き身)やバタ足等の基礎を練習します。	はじめて
はじめてクラス	各泳法のキック、呼吸、手のかき方などフォームを中心に基本を学びます。	初級
のんびりクラス	各泳法をゆっくり、きれいに泳げるように、ターンを含め50mを目標に練習をします。	中級~上級
おまかせクラス	担当コーチが種目を決定し、4泳法をゆっくり、きれいに泳ぐ練習をします。	中級~上級

★夜の部のクロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライは初級者から上級者まで参加出来ます。

◎プール、水泳が初めての方は、クロール→背泳ぎ→平泳ぎの順での習得をおすすめします。

フリーウォーク	自分のペースで自由に歩くコースです。 ※右側通行で会員様同士で譲り合ってください。
フリースイム	自分のペースで自由に泳ぐコースです。 ※右側通行で会員様同士で譲り合ってください。



小山スイミングスクール

TEL0285-45-8000 <http://www.oyama-ss.jp>