



# 水泳講座 ~タイムスケジュール~



## 火曜水泳（一般）・木曜水泳（女性）・金曜水泳（女性）・土曜水泳（一般）

10:00~11:30



【1組】ほとんど泳げない方 【2組】泳げる方に分かれて90分間のレッスンです♪

### 【1組】火・木・金

10:00		:10	10:30		11:30	
開始	挨拶	体操	ウォーミングアップ	クロール、背泳ぎ 部分練習・泳ぎ込み (たまに平泳ぎ)	終了	



### 【2組】火・木・金



10:00		:10	10:30		11:00		11:30	
開始	挨拶	体操	ウォーキング	クロール 背泳ぎ (ドリル・ターン練習)	平泳ぎ	バタフライ	終了	

## 水曜水泳（中・上級） 10:00~11:30



泳ぎ方、フォームの練習だけでなく、筋肉や骨、関節の動き方など、脳と神経を使いながら楽しく泳ぎましょう

### 【1組】 中級

10:00		:10	11:30			
開始	挨拶	体操	水中ストレッチ ウォーキング	ウォーミングアップ	①クロール ②背泳ぎ ③バタフライ ④平泳ぎ	終了

### 【2組】 上級

10:00		:10	11:30			
開始	挨拶	体操	ウォームアップ ボディコントロール	その日のテーマの導入 基本的なカラダの機能アップ	メイン運動 フィーリンググッド 気持ち良く終わるように	終了



# 水泳講座 ~タイムスケジュール~




## 水中ウォーキング (月) 12:15~13:15

水の浮力・水圧・抵抗・水温を活かし体を動かします。



関節への負担を軽減し、自分の力にあった運動ができます！

12:15		:20		:30		13:15	
開始	挨拶	体調チェック	ストレッチ	動かせる部位の準備	 ひたすら歩く！（前・後・横）		終了

## シェイプアップアクアエクササイズ

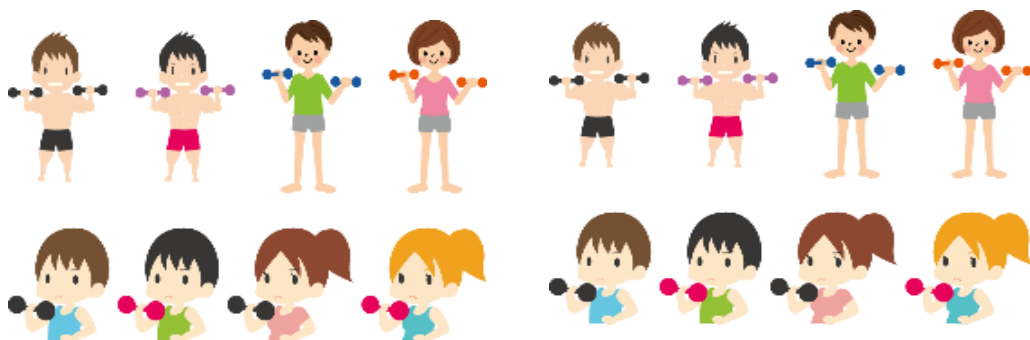
(火) 12:30~13:30

水の浮力を利用し、筋肉バランスを良くします。



骨盤・股関節メンテナンスメニューも組み込み代謝をアップさせましょう！

12:30		:45		:20		13:30	
開始	ウォーミングアップ・体ほぐし			股関節、骨盤メンテナンスを組み込んだ脂肪燃焼アクアピクス		クストレルダウチ	終了





## 水泳講座 ~タイムスケジュール~



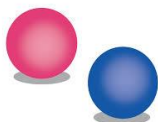
### 水中エクササイズ (水) 13:30~14:30

水の抵抗を利用し、地上より多くのエネルギーを消費できます。

足腰への負担を軽くし、代謝をアップします。



13:30		: 50				14:30	
開始	体操	ウォーキング & ジョギング	有酸素運動 可動域を広げる	ヌードル、ダンベル、ボール、ビート板を使用して 筋トレ、各部位のほぐし	ストレッチ	終了	




### 健康水泳 (木) 13:00~14:30

ウォーキング・ストレッチ等を組み合わせた水中運動と

クロール・背泳ぎを取り入れ健康維持・増進を目指しましょう！



13:00		: 10		14:00		14:30	
開始	挨拶	体操	器具を使い、水の抵抗を利用し 水中運動	 	2グループに分かれて、クロール、背泳ぎ	終了	





# 水泳講座 ~タイムスケジュール~



## 水中トレーニング (土) 12:00~13:00



水の浮力で足腰に負担をかけずに楽しく運動ができます。

筋トレも難しくありません。姿勢良くなりましょう！



12:00		12:30				13:00	
開始	挨拶	体操	ゆっくり歩く (水中)	筋トレ	ビート板、ダンベル、アクアヌードル等を使って、各パーツごとに運動します		終了



© Can Stock Photo

© Can Stock Photo

## はじめようシンクロ (土) 17:00~18:30

スポーツ性と芸術性を併せ持つシンクロを通して

表現力や協調性を身に付けます。



17:00	:10	17:30	17:50	18:30	
開始	体操 (柔軟)	競泳	技術練習	音楽 (ルーティン)	終了



pixta.jp - 66052823

