


# 佐賀県水泳場 スイミング・レッスン プログラム表 (平成28年度 第2クール 7月~9月)

| 時間    | 月曜日                        |                                    | 火曜日                                  | 水曜日                                |     | 木曜日                                  |     | 金曜日                            |     | 土曜日                                    |     | 日曜日     |      |
|-------|----------------------------|------------------------------------|--------------------------------------|------------------------------------|-----|--------------------------------------|-----|--------------------------------|-----|--|-----|---------|------|
|       | 多目的フロア                     | プール                                |                                      | 多目的フロア                             | プール | 多目的フロア                               | プール | 多目的フロア                         | プール | 多目的フロア                                 | プール | 多目的フロア  | プール  |
| 9:00  |                            |                                    |                                      |                                    |     |                                      |     |                                |     |  |     | Jr.SWIM |      |
| 9:30  |                            |                                    |                                      |                                    |     |                                      |     |                                |     |  |     | Jr.SWIM |      |
| 10:00 |                            |                                    |                                      | ショートプログラム                          |     |                                      |     | ショートプログラム                      |     |  |     | Jr.SWIM |      |
| 10:30 | 登録型                        |                                    | 登録型                                  | 10:00~10:20<br>大川のストレッチ            |     |                                      |     | 10:00~10:30<br>大川のストレッチ        |     |  |     | Jr.SWIM |      |
| 11:00 | 10:30~12:00<br>太極拳教室<br>開家 | AQUA                               | 10:30~12:00<br>ベビーダンス<br>岩本          | BODYCOMBAT Free                    |     |                                      |     | 10:30~11:00<br>スタート&ターン        |     |  |     | Jr.SWIM |      |
| 11:30 |                            | 10:45~11:45<br>身体引締め<br>アクアピクス 吉村  | 第2・4週<br>11:00~12:00<br>はじめてヨガ<br>高橋 | 10:30~11:30<br>テック15・コンバット45<br>西山 |     |                                      |     | AQUA                           |     | AQUA                                   |     | Jr.SWIM |      |
| 12:00 |                            |                                    |                                      | BODYBALANCE Free                   |     |                                      |     | 11:00~12:00<br>成人 初級<br>前田     |     | 11:00~12:00<br>成人 上級<br>前田             |     | Jr.SWIM |      |
| 12:30 | Free                       | ボディフィットセラピー                        |                                      | 11:45~12:45<br>テック15・バランス45<br>西山  |     |                                      |     |                                |     |  |     | Jr.SWIM |      |
| 13:00 | Free                       | 12:45~13:45<br>ボディフィットセラピー<br>吉村   |                                      | 登録型                                |     |                                      |     |                                |     | 登録型                                    |     |         |      |
| 13:30 | Free                       | BODYCOMBAT                         |                                      | 13:30~15:00<br>太極拳教室<br>開家         |     |                                      |     |                                |     | 登録型                                    |     |         |      |
| 14:00 |                            | 14:00~15:00<br>テック15・コンバット45<br>西山 |                                      |                                    |     |                                      |     |                                |     | 14:00~15:00<br>フィットネスヨガ<br>吉村          |     | AQUA    |      |
| 14:30 |                            |                                    |                                      |                                    |     |                                      |     |                                |     | AQUA                                   |     | AQUA    |      |
| 15:00 |                            | 14:30~15:30<br>ビギナー教室<br>濱田        |                                      |                                    |     |                                      |     |                                |     | 14:00~15:00<br>成人 中級<br>前田             |     | AQUA    |      |
| 15:30 |                            | Jr.SWIM                            |                                      |                                    |     |                                      |     |                                |     | Jr.SWIM                                |     | AQUA    |      |
| 16:00 |                            | 15:30~16:30<br>スイミング教室<br>カメ・マンボウ  |                                      |                                    |     |                                      |     |                                |     | 15:30~16:30<br>スイミング教室<br>カメ           |     | Jr.SWIM |      |
| 16:30 |                            | Jr.SWIM                            |                                      |                                    |     |                                      |     |                                |     | 15:30~16:30<br>スイミング教室<br>カメ           |     | Jr.SWIM |      |
| 17:00 |                            | 16:30~17:30<br>スイミング教室<br>イルカ・クジラ  |                                      |                                    |     |                                      |     |                                |     | 16:30~17:30<br>スイミング教室<br>マンボウ・イルカ・クジラ |     | Jr.SWIM |      |
| 17:30 |                            |                                    |                                      |                                    |     |                                      |     |                                |     | 16:30~17:30<br>スイミング教室<br>マンボウ・イルカ     |     | Jr.SWIM |      |
| 18:00 |                            |                                    |                                      |                                    |     |                                      |     |                                |     | 17:30~18:30<br>スイミング教室<br>クジラ          |     | Jr.SWIM |      |
| 18:30 |                            |                                    |                                      |                                    |     |                                      |     |                                |     |  |     |         | Free |
| 19:00 |                            |                                    |                                      |                                    |     |                                      |     |                                |     |  |     |         |      |
| 19:30 |                            |                                    |                                      |                                    |     |                                      |     |                                |     |  |     |         |      |
| 20:00 | Free                       | BODYCOMBAT                         |                                      | BODYPUMP                           |     | 登録型                                  |     | 登録型                            |     |  |     |         |      |
| 20:30 |                            | 20:00~21:00<br>ボディコンバット60<br>西山    |                                      | 20:00~21:00<br>ボディパンプ60<br>川本      |     | 19:45~20:45<br>フィットネスヨガ<br>吉村        |     | 19:45~20:45<br>太極拳教室<br>初心者 大塚 |     |  |     |         |      |
| 21:00 |                            |                                    |                                      | BODYCOMBAT                         |     | BODYCOMBAT                           |     | 20:15~21:45<br>太極拳教室<br>上級者 大塚 |     | AQUA                                   |     |         |      |
| 21:30 | Free                       | BODYBALANCE                        |                                      | 21:00~22:00<br>ボディコンバット60<br>西山    |     | 21:00~22:00<br>身体引締め<br>アクアピクス<br>吉村 |     |                                |     | 21:00~22:00<br>マスターズ<br>ティスタンス         |     |         |      |
| 22:00 |                            | 21:15~22:15<br>ボディバランス60<br>西山     |                                      | AQUA                               |     | AQUA                                 |     |                                |     |  |     |         |      |
| 22:30 |                            |                                    |                                      | 21:15~22:15<br>成人 中級<br>前田         |     |                                      |     |                                |     |  |     |         |      |

Free 月毎のレッスン構成になります。  
前月第3週の日曜日にはスケジュールを確定し、受付、ブログにてご案内していきます。



水泳場ブログはこちら

**体験レッスン受付中**  
※体験レッスンをご希望の方は  
お申し込み時にお申し出ください。 **500円**

**JrSWIM Jrスイミングスクール**

★クラス：カメ・マンボウ・イルカ・クジラ  
料金：各クラス 6,080円~9,880 (8~13回)  
※各クラス曜日により回数の変動があります。  
※対象：3才(条件あり)~中学生

**AQUA 成人アクアプログラム**

★マスターズ・ビギナー・初級・4泳法初級・中級・上級  
身体引締めアクアピクス  
料金：各クラス 6,080円~9,880 (8~13回)  
※各クラス曜日により回数の変動があります。

**登録型 登録型プログラム**

★太極拳 開家教室  
★フィットネスヨガ  
★太極拳 大塚教室(入門~上級)  
★はじめてエアロ&ピラティス  
料金：各クラス 7,830円~11,310 (9~13回)

**★ベビーダンス・はじめてヨガ**

料金：①クール登録 5,220円(6回分)  
②月登録 2,000円(2回分・ベビーダンスのみ)  
③1回登録 1,200円(1回分・ベビーダンスのみ)

**Free フリープログラム**

★ボディバランス BODYBALANCE  
★ボディコンバット BODYCOMBAT  
★ボディパンプ BODYPUMP  
★ボディフィットセラピー ボディフィットセラピー  
料金：1回2時間 710円(回数券10回 6,400円)  
※フリー連続2・3回 もしくは フリー+プール利用合計2時間

**ショート ショートプログラム**

入場料 温水期480円、冷水期240円でご参加頂けます。  
※ショートプログラムは状況により休講となる場合もございます。

## 佐賀水泳場 レッスンプログラム

### 登録型プログラム

|               |  |
|---------------|--|
| 太極拳 関家教室      | 太極拳の基礎から、歩き方、身体の動作はもちろん中国武術の知識、動作の名称(日本語)<br>各種目(24式、88式、32式剣、48式、カンフー扇、陳式、推手等々)健康体操の域を出て希望者には長拳なども。 |
| フィットネスヨガ      | 心と体と気持ちを整えて、柔軟性、引き締め筋力アップが期待できます。全身の血流が良くなり内面、外観ともに美しくスッキリなれます。                                      |
| はじめてエアロ&ピラティス | エアロ&ピラティスで、楽しく動き・気持ちよく伸ばし、身体も心もリフレッシュしましょう!!   |
| 太極拳 大塚教室(初心者) | 誰でもどこでも、いつでも出来るように、まず身体を動かすことから楽しんでいきます。養成で健康になり8式の入門、初級太極拳をしています。                                   |
| 太極拳 大塚教室(上級者) | 基礎をしながら太極拳、ゆったり体操をしたり、剣や扇を使い楽しんでいきます。  |

### 成人アクアプログラム

|                       |   |
|-----------------------|---|
| ビギナー                  | 水泳経験が無く、泳いだりすることに苦手意識を持たれてる方用のクラスになります。基本的な練習内容は簡単な水慣れからクロールの基礎をゆっくり行っていき、25mの完泳を目指します。                                     |
| 初級                    | クロールは少し泳げるが25m泳げない方用のクラスになります。基本的な練習内容はまずクロールの基礎をしっかりした後、少し難しい肩の動きなどの練習を行っていき、25mの完泳を目指します。                                 |
| 4泳法初級                 | 4泳法の基礎をゆっくり覚えたい方用のクラスになります。基本的な練習は4泳法の基礎を1クールの中で順々にゆっくり行っていき、各泳法25m完泳を目指していきます。   |
| 中級                    | クロールは25m泳げるので、他の泳法も泳げるようにしたい方用のクラスになります。練習内容はクロールのスキルアップと同時にできるだけ距離を泳げるようにしていった後に、ゆっくり他の泳法の基礎を行い25m泳げるようにしていきます。            |
| 上級                    | 4泳法で25m以上泳げる方用のクラスになります。基本的な練習は基礎を行ってからの、距離を泳ぐ為の練習やスピード練習などを少しハードに行っていき、泳ぎ全体のスキルアップを目指します。                                  |
| マスターズ<br>テクニカル・ディスタンス | ドリル等の技術練習を中心に、4泳法の技術向上を目指すクラスです。 ~テクニカルクラス<br>様々なサークル(時間制限)を設けお客様のレベルに合わせてトータル2000m~3000mほど泳ぎ込み、基礎的な体力の向上を目指すクラスです。 ~ディスタンス |
| 身体引き締めアクアピクス          | リズムカルな音楽や元気な動きの中、体の各部分の意識をしながら筋力アップ、体力アップ、体脂肪やカロリー消費率が高く、全身が燃焼、引きしまります。   |

### ジュニアスイミングスクール

|      |   |
|------|---|
| カメ   | ヘルパーやフローターを使い、顔付けや伏し浮き、パタ足などを出来るようになる水慣れのクラスになります。プールが初めてのお子様はこのクラスからとなります。 |
| マンボウ | ヘルパーを付けた状態で、顔付けキック、グライドキック、最終的にはクロールを目指すクラスになります。泳ぎの初期段階、基盤となるクラスとなっております。  |
| イルカ  | ヘルパーを外し、クロール、背泳ぎの25m完泳を目指していきます。また、タイム級のクラスにもなります。                          |
| クジラ  | 平泳ぎ、バタフライの25m完泳を目指していきます。それと合わせて4泳法のタイム級のクラスになります。                          |

### フリープログラム

|             |  |
|-------------|--|
| ボディパンプ      | 専用のプラスチックバーベルを使ったスタジオワークです。動作は至って簡単。ウエイトを調整することで、初めての方でも安全に効果が得られどなたでも楽しくクラスに参加できます。   |
| ボディコンバット    | キックボクシング、テコンドー、空手、ムエタイ、ボクシング、太極拳などの動作が取り入れられています。これらのエッセンスが、エネルギー溢れる音楽に合わせて振付けられていますから、動きは実にダイナミック。パンチやキックを繰り返しながら、メンタル、フィジカル両面の効果を存分にゲットしましょう。      |
| ボディバランス     | 伝統的なヨガ、太極拳、ピラティスなどに最新の運動生理学に基づくストレッチング、トレーニングを組み合わせ、音楽にのせて行うエクササイズです。<br>ストレスを和らげると同時に、身体機能の向上、柔軟性やバランス力、コアの筋力アップ、スムーズにそしてしなやかに動く身体能力の変化を感じるようになります。 |
| ボディフィットセラピー | 美しい姿勢、柔軟性を養い筋力をアップし引き締まった身体にしていきます。<br>また、足のツボ押しやマッサージをすることにより血液循環やリンパの流れを良くし全身の機能を活発にしていきます。  |