

《メンバーズ レッスン&施設利用のご案内》

プールプログラム

クラス名称	時間 (分)	※	強度	内 容
スイムレッスン	60		弱～強	初めての人から4種目（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ）迄基本を大切に指導をします。体力・健康づくりにも適しています。
リラクゼーションスイム	60～75	高	弱～中	始めの30分は、姿勢矯正、バランス感覚強化、柔軟性向上等を図る水中運動です。後半は泳法レッスンを受けたり水中散歩等自由に運動できます。
水 中 歩 行	45	高	マ	水中を色々なフォームで歩くレッスンです。水圧・浮力等を利用し、呼吸法等も取り入れ膝・腰に負担なく新陳代謝や細胞の活性化をはかります。
初心者スイム	60		弱～中	泳げない人が25m泳げるようになるまでのクラスです。潜れない人も基礎から習い、泳げるようになります。
コンデショニングスイム	60		弱～中	求心性レベルの向上を図り、関節、筋肉の動きとその連動を獲得し、姿勢・バランス感覚・柔軟性の維持向上を図りながら4種目（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ）を泳ぎます。
マタニティスイミング	60		マ	妊娠5ヶ月～のマタニティの方の専用の時間です。個々の泳力・体力に合わせてアドバイスを致します。運動不足を解消して快適なマタニティライフを。
マスターズ	60		強	100m個人メドレー以上の泳力があり、別途マスターズ登録をした会員中心のクラブ形式のレッスンです。大会参加を楽しみ、記録づくりを目指します。
フリースイム		高	マ	御自分の時間に合わせて、フリースイムや水中歩行等自由に利用して下さい。
会員・家族自由遊泳時間	90	高	マ	日曜日の午後は、会員とその家族が自由に使える時間です。普段の他の時間では持ち込み出来ない「浮輪」も、御持参頂ければ使用可となります。

健康体操場プログラム

クラス名称	時間 (分)	※	強度	内 容
いきいき体操	60	高	弱～中	ストレッチ体操、軽い筋力トレーニング、バランス運動、エアロビック運動等数種類の体操で身体を無理なく動かし、体力・健康維持を目指します。
ヨ ガ	90	高	弱～中	インドに古くから伝わる健康法です。心身のバランスを整え循環機能を高め健康増進を図ります。
モーニングストレッチ	25	高	弱	筋肉を十分に伸ばし、関節の可動域を広げ、血行を良くし身体を目覚めさせます。スイムレッスンの前のウォーミングアップにも最適です。
からだにきく体操	50	高	弱～中	求心性のトレーニングと柔軟性、バランス機能を向上させ、転倒予防をし、澆刺と生活するための心身づくりをします。
マタニティ ストレッチ・測定	25		マ	マタニティスイミングの前に設けられたこの時間は、ストレッチ及び呼吸法・リラックス法を実践します。血圧・心拍数の測定も行ないます。

水泳準備体操場プログラム

クラス名称	時間 (分)	※	強度	内 容
モーニングストレッチ	25	高	弱	筋肉を十分に伸ばし、関節の可動域を広げ、血行を良くし身体を目覚めさせます。スイムレッスンの前のウォーミングアップにも最適です。

※高……高齢者の方も無理なく御参加頂けます。 マ……マタニティの方の利用可能なプログラムです。（マタニティの方は、マークの無いプログラムには御参加頂けませんので御注意願います。）
○レッスンプログラムへの途中よりの参加及び退出は基本的に自由となりますが、遅れての御参加の際にはメンバー各自で、ゆっくりと充分なウォーミングアップを行なわれた後に運動を開始されます様お願い致します。
但し、マタニティメンバー専用プログラム及びアフタービクスは、レッスン開始後の途中よりの参加は、事故防止の為、ご遠慮頂いておりますのでご注意願います。
○体操場更衣室及び専用サウナは時間帯により（タイムスケジュール表に記載の様に）男女別にて裸での御利用となります。水泳採暖室は男女御一緒にて水着を着用の上での御利用となります。