

プール・スタジオプログラム

	月曜日			火曜日			水曜日			木曜日					
	プール			スタジオ			プール			スタジオ					
10:00	10:15-10:45 水中歩行 河野			10:15-11:00 にこにこエアロ 白鳥			10:15-10:45 流水ウォーク 河野			10:15-10:45 やさしいエアロ 齋藤					
11:00	10:50-11:50 初級 クロール 背泳ぎ 小野	10:50-11:50 中級 4泳法 河野	10:50-11:50 上級 4泳法 稲場	11:05-11:50 部分やせ 白鳥			10:50-11:50 初級 クロール 背泳ぎ 河野	10:50-11:50 中級 4泳法 盛	10:50-11:50 上級 4泳法 川瀬	10:45-11:15 初心者 高橋	10:30-11:15 ベビー 稲場	10:50-11:35 ZUMBA 白鳥	11:00-12:00 初級 クロール 背泳ぎ 川瀬	11:00-12:00 中級 4泳法 稲場	11:00-12:00 上級 4泳法 小野
12:00	11:55-12:35 フィンスイム 高橋	11:55-12:55 初級 平泳ぎ バタフライ 小野	11:55-12:55 中級 4泳法 稲場	11:55-12:40 ZUMBA 齋藤			11:55-12:50 バレエ 初級バレエ 川瀬・梶原			11:55-12:40 有料 平泳ぎ 盛			11:25-11:55 水中歩行 高橋		
13:00	13:00-13:30 アクアビクス 白鳥			12:45-13:15 アロマストレッチ 齋藤			13:00-13:45 ベビー 川瀬			12:00-12:50 バレエ 初級バレエ 盛・西田			11:55-12:40 有料 バタフライ 稲場		
14:00	13:40-14:40 中上級 4泳法 川瀬			13:00-13:45 ベビー 川瀬			14:00-15:00 中上級 4泳法 小野			13:00-13:45 初級 平泳ぎ バタフライ 田辺			13:00-13:45 ベビー 川瀬		
15:00	14:45~ ジュニアフロア設置			14:00-15:00 初級 クロール 背泳ぎ 高橋			15:45~ ジュニアフロア設置			13:50-14:35 中上級 4泳法 田辺			13:00-14:00 中級 4泳法 西田		
16:00	15:00-15:50 ジュニア(キндガー)コース			14:30-15:30 SAスタッフ すこやか体操 ストレッチヨガ			16:00-17:05 ジュニアAコース			14:45~ ジュニアフロア設置			14:00-15:00 初級 クロール 背泳ぎ 高橋		
17:00	16:00-17:05 ジュニアAコース			15:00-15:50 ジュニア(キндガー)コース			17:00-17:05 ジュニアAコース			15:45~ ジュニアフロア設置			16:00-17:05 ジュニアAコース		
18:00	17:05-18:10 ジュニアBコース			17:00-18:10 育成コース (選手) (育成)			17:05-18:10 ジュニアBコース			17:00-18:10 育成コース (選手) (育成)			17:05-18:10 ジュニアBコース		
19:00	18:10-19:45 選手コース			18:10-19:45(※2コース 20:00) 選手コース			18:10-19:45(※2コース 20:00) 選手コース			18:10-19:45(※2コース 20:00) 選手コース			18:10-19:45(※2コース 20:00) 選手コース		
20:00	19:50-20:50 初級 クロール 背泳ぎ 盛	19:50-20:50 中上級 4泳法 西田	一般遊泳コース	19:50-20:50 初級 クロール 背泳ぎ 西田			19:50-20:50 初級 クロール 背泳ぎ 西田			19:30-20:45 楽しくエアロ 近江			19:50-20:50 初級 クロール 背泳ぎ 高橋		
21:00	19:50-20:50 中上級 4泳法 西田			19:50-20:50 初級 クロール 背泳ぎ 西田			19:50-20:50 初級 クロール 背泳ぎ 西田			19:50-20:50 中上級 4泳法 盛			19:45-20:30 バレエ 高橋		

※ コース配置は状況により変更になる場合があります。あらかじめご了承ください。

※レッスン休日等は変則的になります。詳しくはお問合せ下さい。

4 ~ プール・スタジオプログラム

金曜日

土曜日

プール		スタジオ		プール		スタジオ	
10:30-11:15 ベビー 高橋		10:15-10:45 ステップ 白鳥		10:15-10:45 アクアビクス 白鳥		10:15-11:00 元気にエアロ 田口	
11:30-12:00 水中歩行 河野		10:50-11:35 ZUMBA 白鳥		10:45~ ジュニアフロア設置		11:05-11:35 シェイプアップダンベル 田口	
12:10-12:50 バレエ 初級バレエ 西田/河野		11:40-12:10 バーベルファイト 齋藤		11:00-12:05 ジュニアA(AM)コース		11:40-12:25 パワーヨガ 白鳥	
13:15-13:55 フィンスイム 西田		12:15-12:45 (有料) 腰痛緩和レッスン 白鳥		ベビー フリーコース		ウオーキング コース	
13:15-14:15 初級 平泳ぎ バタフライ 小野		13:45-14:15 やさしいエアロ 齋藤		13:45~ ジュニアフロア設置		一般遊泳 コース	
14:45~ ジュニアフロア設置		14:20-15:05 ポールエクササイズ 齋藤		13:00-14:50 ジュニア(キндガー)コース		ウオーキング コース	
15:00-15:50 ジュニア(キндガー)コース		15:00-16:05 ジュニアAコース		15:00-16:05 ジュニアAコース		ウオーキング コース	
16:00-17:05 ジュニアAコース		16:05-17:10 ジュニアBコース		16:05-17:10 ジュニアBコース		ウオーキング コース	
17:05-18:10 ジュニアBコース		17:00-18:10 育成コース (選手) (育成)		16:00-17:10 育成コース (選手) (育成)		ウオーキング コース	
18:10-19:45(※2コース 20:00) 選手コース		17:10-19:00 選手コース		17:10-19:00 選手コース		ウオーキング コース	
19:45-20:45 初級 4泳法 西田		18:45-19:15 ストレッチ		19:00-20:00 学生コース 西田		ウオーキング コース	
19:45-20:45 上級 4泳法 高橋		一般遊泳 コース		19:45-20:45 中上級 4泳法 高橋		ウオーキング コース	
一般遊泳 コース		ウオーキング コース		一般遊泳 コース		ウオーキング コース	

レッスンは都合により、告知なしで変更する場合がございます。なにとぞご理解ご協力お願いいたします。

すべてのプログラムは参加人数等により、定期的に見直し致します。

スポーツアカデミーシーナ
電話 0166-49-4032
営業時間 月~土 10:00-21:00
日曜 休館日 /祝日10:00-18:00

スイムレッスン内容			強度目安
スイム	初心者	呼吸方法、基本姿勢の練習を中心に練習します	300-500m
	初級クロール・背泳ぎ	泳げない方でもゆっくりと基本から練習します	400-600m
	初級平泳ぎ・バタフライ	平泳ぎ・バタフライの基本姿勢、キック練習を中心に練習します	400-600m
	初級4泳法	クロール・背泳ぎ中心練習で、平泳ぎ・バタフライの導入段階の練習も取り入れます。	400-600m
	中級4泳法	1ヶ月の中で4泳法の練習をしていきます。	800-1000m
	上級	4泳法すべてでの体力アップときれいな泳ぎの練習をします	1000-1500m
	フィンスイム	足ヒレをつけていつもと違ったスピードを体験します。	500-800m
	有料レッスン	内容はいろいろ。集中して教えてもらいたい人集合!	600-800m
水中運動	バレエ	泳げない方でも楽しく運動できます。どんどんご参加下さい	弱
	水中歩行	正しい姿勢で歩き、腰痛予防等、運動効果アップをします	弱~中
	流水ウォーク	水の抵抗を利用し、筋力アップとシェイプアップをします。	中
	アクアビクス	音楽に合わせて、楽しく水の抵抗を利用したシェイプアップをします。初心者のかたでも気軽にご参加頂けます。	中~上

スタジオレッスン内容		
へっこめお腹	ウエストのシェイプアップ・腹筋強化の目的で行います。	弱~中
ショートプログラム	ストレッチ・腹筋運動・下半身強化を体験できます。スタジオレッスンの初心者の方にお勧めです	弱
ストレッチ	筋肉を伸ばし関節可動域を広げ、しなやかな筋肉を作りましょう!! 柔軟性を向上させ、リラックス効果も体験できます	弱
ボール	大・小のボールを使用し、姿勢強化、コアトレーニング身体の深い部分にある筋肉を目覚めさせます	弱~中
パワーヨガ	呼吸法・エクササイズ・バランス・リラクゼーション等を含めた運動を行い、シェイプアップ効果、リラックス、バランス強化等の健康づくりにお勧めです	弱~中
エクササイズバレエ	ゆっくりと身体の隅々まで動かすことにより、姿勢の改善、バランス力のアップシェイプアップなどに効果大	弱~中
やさしいエアロ	歩くペースでやさしいステップを取り入れて動きます!	弱~中
にこにこエアロ	音楽に合わせて簡単なステップから行います。走ったり、飛んだりが少ないレッスンです。歩くペースで全身を使いますのでお気軽にご参加下さい	弱~中
有料腰痛緩和レッスン	腰痛予防・緩和、柔軟性アップ、筋力強化を実施します。痛みが出てからでは遅いですよ!	弱~中
シェイプアップダンベル	普段使わない筋肉をダンベルを使用し、引き締めます。みんなでやるからしっかりとできますよ	中
エアロ&ダンベル	エアロビクスで汗をかき、ダンベルで筋力アップ!!筋トレにより代謝アップでシェイプアップ効果大	中
バーベルファイト	音楽に合わせて専用のバーベルを使用し、大きな筋肉を使うのでシェイプアップ効果大	中~強
元気にエアロ	通常のステップから、走る、飛ぶなどの少し強度が高い運動が入ります。心肺機能の向上と筋力強化もできますよ	中~強
ZUMBA	ラテン系の音楽を融合させた ダンスエクササイズ。脂肪燃焼効果あり USA・日本で大人気レッスン!!	強

※有料レッスンは前日までのご予約が必要となります。フロントにてご予約下さい。
 ※有料レッスン ①フリー会員様・永久会員様のみ無料利用できます。その他会員種様は1回 525円となります。