

プールレッスン タイムスケジュール

2025年10月～12月

上三川いきいきプラザ
0285 - 57 - 0211

	月	MON	火	TUE	水	WED	木	THU	金	FRI	土	SAT	日	SUN	
9:00	15:00～18:50 キッズスイミングスクール開催 開催中は時間帯により1～3コース使用します											9:30～11:30 にこにこプール 			

- ◆会員以外の方はレッスンを受講する際には、施設使用料＋(体験教室/ショートレッスン)のチケットが必要です。
- ◆レッスンの受付は、プールサイドにてお申し込みいただきます。レッスン開始30分前に番号札を取り、レッスン開始10分前に受付名簿記入となります。
- ◆途中入・退場はご遠慮ください。ウォーミングアップ終了後の参加はご遠慮ください。

◆プールプログラム要項◆

アクア健康増進プログラム (対象:高校生以上)

2025年10月～12月	強度	定員	担当	教室紹介
ウォーキング	★	24	篠崎	膝や腰などの関節に負担が少ない水の特性を活かし様々な歩行を行います。
ウォーキング & リラクゼーション	★	20	霜村	レッスン前半は脂肪燃焼を目標にウォーキングを行います。 レッスン後半はヌードルやビート板を用いたストレッチで身体をリフレッシュさせます。
※メディカルアクア		8～13	鈴木	整形外科的疾患のある方を対象に、痛みを和らげ関節の可動域を広げていきます。 さらに、筋力アップをしながら姿勢や歩き方を習得していただきます。【※参加希望者は要相談】
ストレッチ & リラクゼーション	★	14	鈴木	アクアヌードルや赤台やプールの壁を使用し、水中での全身運動を行います。 ※ペアを組むことがあります。また、顔や後頭部(耳まで)を水につけ、髪の毛が濡れることもあります。
アクアフィットネス	★	24	鈴木	アクアヌードルを使って筋力UP・体力向上を目指します。
ソフトアクア	★	24	青柳	アクアピクスの基本的な動きを音楽に合わせて行います。 初めてアクアピクスに参加される方などにお勧めです。

アクアプログラム (対象:高校生以上)

教室名	強度	定員	担当	教室紹介
アクアピクス	★★ ～ ★★★	24	篠崎・霜村 浜島・奥山	軽快なリズム・音楽に合わせて水中で行う全身運動(水中で行うエアロピクス)です。 有酸素運動なので、脂肪燃焼効果が期待できます。
アクアウォーキング	★★	24	霜村	音楽に合わせてさまざまなウォーキングと全身運動を行います。
インターバルサーキット	★★	24	篠崎	有酸素運動・筋力トレーニングを交互に行うので、脂肪燃焼効果が期待できます。

泳法プログラム (対象:高校生以上)

教室名	強度	定員	担当	教室紹介
バタフライ	-	各14	大澤	3ヶ月でバタフライ習得を目指すクラスです。 ※前半、後半で練習内容は同じものになります。
背泳ぎ	-	各14	清水	3ヶ月で背泳ぎ習得を目指すクラスです。 ※前半、後半で練習内容は同じものになります。
平泳ぎ	-	各14	神原	3ヶ月で平泳ぎ習得を目指すクラスです。 ※前半、後半で練習内容は同じものになります。
初級スイム	★	16	新村	週替わりの泳法教室です。各泳法の25m完泳を目指すクラスです。 ※ご自身の泳力に合わせてご参加ください。
上級スイム	★★★	16	鈴木	100m個人メドレーを中心に練習するクラスです。 ※各泳法25m泳げる方対象となります。初級レベルの方はご遠慮下さい。
クロール50	★ ～ ★★	16	阿久津・金田	クロール完成を目指すクラスです。 ストロークや呼吸などを習得する練習などをします。 基礎力向上レッスンからステップアップしたい方にオススメです。
みんなでスイム30・50	★★ ～ ★★★	16	阿久津・神原	担当コーチが設定する目標距離を泳ぎ、心肺機能・体力向上を目指します。 泳法は週ごとに変わります。みんなでスイム50は各泳法500m以上泳ぎます。
ワンポイントレッスン	-	各6	神原	少数人数制で行なっています。 4泳法の中から1つ選んで泳いでいただき、担当コーチからアドバイスしてもらえます。
基礎力向上レッスン		20	清水	浮く・沈む・息を吐くなどの水慣れやキックなども練習します。 面被りクロール習得を目指しましょう。
スイムトレーニング	★★ ～ ★★★	14	奥山	25m以上泳ぐクラスです。泳法の技術・スピード・持久力など総合的に高めるクラスです。 ※初級レベルの方はご遠慮下さい。

【運動強度】  (1)…初心者 ★ (2)…初級者 ★★ (3)…中級者 ★★★ (4)…上級者

 と ★
初級者(初心者)の方

★★ と ★★★
中級者の方

何かご不明な点がございましたら、プールスタッフまでお尋ねください。

上三川いきいきプラザ Tel:0285-57-0211