

2021/1 水スポレックスプログラム


(営業時間) 月～土曜日 10:00-21:00
日曜日 10:00-18:00

	月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日		日曜日		
	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	
幼稚園			19 9:30-10:20	ひがし幼(ダンス)	27 10:20-11:10	こじか幼(プール)	28 9:30-10:20	常盤幼(プール)							
月～土曜日 プールフリー コースあり	10:00														
		10:20~10:50 ストレッチ 石川													
	11:00	11:00-11:50 4泳法(初級) 佐藤	11:00~12:00 ラテン エクササイズ マユミ	杉山 桐山	11:00~12:00 健康体操 石川・高橋	11:15~12:00 初級エアロ 45 竹洞			11:10~11:40 ハイドロ(定員6名) 工藤		11:00~12:00 健康体操 石川・高橋	11:00~12:00 ヨガ 阿部	スクール 10:00~12:10	10:30~11:30 健康太極拳 岩淵	スクール 10:00~12:10
	12:00	12:05~12:35 アクアウォーキング 佐藤	12:15~13:00 ダンベル &THE体幹 (定員20名) 竹洞						11:50~12:20 クロール(初級) 杉山						
										11:30~12:00 ストレッチボール (定員20名) 桐山					
		12:50~13:20 かなづち 及川							11:55~12:25 背泳ぎ(初級) 工藤		11:45~12:15 背泳ぎ(初級) 佐藤				
	13:00		13:15~13:45 ステップ入門 (定員15名) 竹洞	13:30~13:00 アクアウォーキング 杉山					12:35~13:05 パタフライ(初級) 桐山		12:30~13:10 下半身集中 エクササイズ 竹洞		12:30~13:30 初級エアロ &THE体幹 竹洞	12:30~13:00 アクアピクス 竹洞	12:15~12:45 身体リセット& ウェープリング (定員20名)
		13:35~14:05 パタフライ(初級) 工藤							13:00~14:00 健康体操 杉山						13:00~13:50 週替わりレッスン
		14:20~14:50 ハイドロ(定員6名) 工藤							13:20~13:50 水中パレーボール 及川		13:00~14:00 アフリカンダンス 体験会予定 詳しくは後日 発表!		13:00~13:50 腰痛改善 タカヒロ 8・22日		
	14:00								14:00~14:30 平泳ぎ(初級) 高橋		14:00~14:30 4泳法(初級) 佐藤				
15:00								14:05~14:35 個人メドレー 工藤							
16:00								14:15~15:15 5くらくシェイプ 理恵							
17:00															
18:00	スクール 15:50~20:00														
		18:20~18:50 ストレッチボール (定員20名) 大場													
19:00		19:00~20:00 エンジョイエアロ 理恵													
20:00	20:00~20:30 4泳法(中級) 工藤														
21:00	《21:00閉館》														

プールレッスン・ジュニアスクールコース実施中は
フリーコースが少なくなります。
月・火・木・金・土曜日の17:00-18:00
まではプールがご利用出来ません。
ご了承下さい。

ファミリータイム
日曜日14:00~16:00
100円
対象
会員とその家族

16:00~17:00
4泳法(中上級)



水スポレックスクラブ

お願い
スタジオプログラムは、
レッスン開始後5分
を過ぎましたら
安全のために参加
できません。
次の機会をお楽しみに。

インボディ無料測定会
1月18日(月)
11:00~19:30

日曜日
プールフリー
コースあり

～プールプログラム～

水中運動コース



プログラム	時間	運動強度	
アクアウォーキング	30分	●○○	水の浮力や抵抗を利用して歩きます。いつまでも自分の足で歩くことにチャレンジしましょう！
アクアピクス	30分	●●○	音楽に合わせて体を動かします。エアロピクスをやってみたくて膝や腰が心配…という方もプールから始めてみましょう。
アクアサーキット	30分	●●○	短時間で有酸素運動、筋トレを交互に行うサーキットトレーニングの水中バージョン！膝や腰に不安がある方も、水中から始めましょう。
ハイドロ	30分	●●○	専用の道具を使ってトレーニング！高負荷をかけて運動するクラスです。初心者でも簡単にできます。
水中バレーボール	30分	●○○	ビーチボールで円陣バレーを行います。肩より上に腕を上げてLet'sシェイプアップ！
健康体操	60分	○○○	腰や膝に不安を抱える人でも大丈夫！！100才まで健康でいきいき！日常生活をさらに快活に過ごせるように全身を動かします。

泳ぐコース

かなづち	30分	○○○	水に顔をつけるのも苦手という方！大歓迎！顔つけ・潜ることから始めます。
クロール（初級）	30分	●○○	クロールの基本、呼吸の仕方など25m完泳を目指すコースです。
背泳ぎ（初級）	30分	●○○	背泳ぎの基本、キックや手の動かし方を覚えて25m完泳を目指すコースです。
平泳ぎ（初級）	30分	●○○	平泳ぎの基本、キックや手の動かし方を覚えて25m完泳を目指すコースです。
バタフライ（初級）	30分	●○○	バタフライの基本、キックや手の動かし方を覚えて25m完泳を目指すコースです。
4泳法（初級）	30分	●○○	泳ぎを覚えた方向けに4泳法のワンポイントを練習するステップアップコースです。
個人メドレー	30分	●●○	個人メドレーの練習クラスです。泳ぎのつなげ方、ターンの技術をマスターするクラスです。
4泳法（中級）	50/60分	●●○	4泳法を基礎から組み立ててじっくり練習するクラスです。後半30分はしっかり泳ぎます。
健康いきいき	60分	●○○	中高年向けに水中運動で身体をほぐしてから、楽しく4泳法を基本から練習します。

※●の数が多くほど運動強度が高くなります

●○○…楽しくおしゃべりをしながらできるくらいの強度

●●○…会話が少しきつくなるくらいの強度

初めの方は強度○○○と●○○のレッスンがおすすめです！！



水沢スポーツクラブ



～スタジオプログラム～



健康増進コース

プログラム	時間	運動強度	
チェアロピクス	30分	●○○	椅子に座ってエアロピクスの基本動作を行います。立って行うエアロピクスは不安という方も座って楽しく有酸素運動が出来ます。
青竹ふみふみ	30分	●○○	音楽に合わせて楽しく青竹を踏みます。足のツボを刺激して健康な体作りを目指します。もちろんダイエット効果もあります。
健康太極拳	60分	●○○	太極拳の動きで『気』の流れを整え、全身を健康に導きます。
健康体操	60分	●○○	100才まで健康でいきいき！日常生活をさらに快活に過ごせるように全身を動かします。

ヨガ・ストレッチ系エクササイズ

ストレッチ	20分/30分	○○○	運動をより効果的に行うために、けが予防のために関節可動域を広げ、筋肉に刺激を与えます。
ストレッチ & ウェーブストレッチリング	30分	○○○	ウェーブストレッチリングを使って体の歪みを改善します。
ストレッチボール	30分	○○○	固まった姿勢や筋肉をリセットし、本来あるべき姿に戻す効果があります。日々の姿勢の歪みを改善します。
バランスボール	30分	●○○	バランスボールに座って、骨格の歪み改善、全身の筋カトレーニング、バランス力の向上を目指します。
ヨガ	60分	●○○	呼吸法による緩やかな動きで血液や気の巡りを改善し、身体の歪みを矯正します。
身体リセット&ウェーブリング	30分	○○○	ウェーブリングやストレッチボール、バランスボールを使って身体の歪みを調整します。

エアロピクス・ステップ系エクササイズ

初級エアロ&the体幹	60分	●●○	エアロピクスの基本的なステップや上半身の動きを通して脂肪燃焼効果と体幹トレーニングでお腹すっきりを目指します。
エンジョイエアロ	60分	●●○	様々なステップと上半身の動きを組み合わせ、日常生活で使われない筋肉、関節を動かします。
らくらくシェイプ	60分	●●○	脂肪燃焼効果をメインに、心拍数が上がりすぎない程度の運動強度で全身を動かします。
初級ステップ	60分	●●○	ステップの基本的な動作を組み合わせ、ひざ痛予防・体力維持増進を目指します。
ステップ入門	30分	●○○	ステップの基本的な動作を通して、ひざ痛予防効果を目指します。

ダンス系エクササイズ

ラテンエクササイズ	60分	●○○	ラテンダンス特有の動きで体の柔軟性・ウエスト周りのシェイプアップを目指します。
フラダンス	60分	●○○	ハワイアンソングでゆったりと体を動かして、心と体を癒しましょう。

トレーニング系エクササイズ

ダンベル&the体幹	45分	●○○	低負荷高回数で主要筋肉を動かします。有酸素運動の効果と筋力アップを目指します。後半は体幹トレーニングを行います。
ダンベルトレーニング	45分	●●○	低負荷高回数で主要筋肉を動かします。有酸素運動の効果と筋力アップを目指します。
下半身集中EX	40分	●○○	スクワットやランジなどの動作で体力維持・増進を目指します。
サーキット	45分	●○○	ステップ台とチューブやダンベルを利用して全身のトレーニングを行います。