

楽しく泳いで
健康な毎日！



メルヘン川内 成人レッスンスケジュール

令和2年 8月 1日(土)から
令和2年 11月30日(月)まで

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
11:00~12:00 アクア&スイム 音楽や道具を用いたエクササイズとスイムを合わせて行います。有酸素&無酸素運動の両方で皆さんの身体へアプローチしていきます。有酸素運動の醍醐味を味わって下さい。	11:00~12:00 IM IMとは、個人メドレーの事です。4種目の泳ぎの完成・IMを泳ぐときのペース配分・ターンの仕方etc...皆様にお伝えしたいことだらけです。得意な種目も、苦手な種目も一気に練習しちゃいましょう！	11:00~12:00 ウォーク&スイム ウォーキングとスイムをバランスよく取り入れた1時間です。スイムの全身運動と、ウォークの下半身強化、可動域アップを目指します。体力に自信のない方でも安心して行える優しいレッスンです。	11:00~12:00 オールラウンド 4種目バランスよく泳ぎます。時には苦手な種目にも挑戦しましょう。レッスンの中で美しいフォームを目指します。水の上を滑らかにスケートする感じで泳げると気持ちいいですよ♪	11:00~12:00 隔週スイム 週ごとに種目を変えます。 A週 クロール・平泳ぎ B週 バタフライ・背泳ぎ 得意な種目、苦手な種目があると思いますが、この機会に全部好きになって下さい！	10:00~10:30 流水ウォーク 流水プールをあますことなく使うエクササイズ。歩く・走るなどの有酸素系と腕や腹筋の筋トレ(無酸素系)を時間で区切り交互に行うサーキット。土曜日限定のオススメレッスンです。
14:00~14:40 ウォーク&水中バレー ウォーキングとレクリエーションの二つで構成された新しいメニューです。チームを分けて水中バレーボールをします。前後左右の動きを取り入れて楽しく運動しましょう！	14:00~14:30 うきうきアクア 若干テンポを落とした音楽と簡単な動きで楽しいアクアビクスを組み立てていきます。お客様の顔を見ながら無理のないエクササイズを提供していきます！	14:00~14:40 貯筋運動 深部の筋肉にまでアプローチすることで、陸上では使われない筋肉が目覚め、しっかりした体のラインが作られていきます。水泳と陸上のいいところをミックスして美しく、しなやかな筋肉を手に入れましょう！	14:00~14:40 ストレッチ体操 身体を伸ばしながら、一週間をスタートさせましょう！運動準備的な扱いのストレッチでしたが、ラジオ体操が最近注目されているのをご存知でしょうか。これからは体操で身体を変えます。	14:00~14:40 エンジョイウォーク 楽しく色々な動きを取り入れながらウォーキングを行います。多種多様な歩き方で体の隅々まで動かし、1週間を気持ち良く終えましょう！エンジョイウォーク！エンジョイメルヘン！	[レッスンの見方] 新しく導入しました！ 今回、新規で取り入れたレッスンです。あなたの「お気に入り★」を探してください。
14:45~15:15 S・K・P・S スイム・キック・プルをバランスよく組み込み泳ぎのバランス、体のバランスを整えていきます。種目はその日のコーチの気分です！？全身運動の水泳を最も感じて頂ける30分です。	14:35~15:15 スピードアップスイム 体力の向上に努め、スピードアップにもチャレンジしてみませんか？各種目スムーズに泳ぐコツを習得し、早く・楽しく・きれいに・長くを目標に行うレッスンです！	14:45~15:15 ザ★平泳ぎ 4種目の中でも、特に難しいと言われる平泳ぎ。この日は、平泳ぎ限定と焦点を合わせて、伸びのある大きな平泳ぎを完成させましょう！	14:45~15:15 ゆったりスイム この日はゆったり長めに泳ぎます。泳ぐ距離も25・50・100m単位で組んでいきます。たくさん泳がれた方、長距離スイムにチャレンジされたい方にオススメなレッスンです。	14:45~15:15 週替わり4種目 4泳法を週替わりで練習していきます。30分みっちり1つの泳法を行いますので、ワンランク上の泳ぎを目指している方、ぜひこの時間にお越し下さい。	泳ぎはバイバイ！ 泳ぎは卒業した方や、ウォーキングやエクササイズで頑張りたい方向けのコースです。
20:00~20:30 隔週ウォーク A週 ウォーク&スイム B週 流水ウォーキング 泳ぎと歩きを組み合わせたウォーク&スイム。泳ぎが苦手な方も安心のメニューです。	20:00~20:30 フォームチェックスイム 水泳における大きなテーマである水の抵抗を減らすために、きれいなフォームは必要不可欠。この機会にフォームの見直し、修正を含めてコーチとじっくりと話してみよう。新たな感覚が見つかるかも！？	20:00~20:40 週替わりメドレー 4泳法を週替わりで練習していきます。40分みっちり1つの泳法を行いますので、ワンランク上の泳ぎを目指している方、ぜひこの時間にお越し下さい。	フリースイム ※プログラムはありません。お客様のペースでスイム・ウォーキングをお楽しみください。	20:00~20:40 ワンポイントスイム インターバル ポイントを絞るスイムと休息を繰り返すインターバルを行います。筋力アップ・持久力アップ・スピードアップのトータル強化に最適です。	まだまだ熱くなりたい！ もっと泳ぎたい！そんなチャレンジ精神で泳ぎたい方は、このマークのレッスンに是非お越し下さい！