

～ アクアナイト・プログラム ～

2012年1月10日～

	火		水		木		金	
19:45	フリースイミング		陸上トレーニング [*] or フリースイム /川田		ウォーキング&ストレッチ /竹鼻		ダイエットウォーキング [*] /磯部	
20:15	はじめて クロール /竹鼻	テクニカル スイム /海老澤	はじめて 平泳ぎ /川田	すいすい 背泳ぎ /磯部	はじめて バタフライ /海老澤	キック& スイム /竹鼻	がんばれ バタフライ /川田	テクニカル 平泳ぎ /磯部
20:45	がんばれ 平泳ぎ /海老澤	1500M 泳ごう /竹鼻	がんばれ クロール /磯部	マスターズ /川田	がんばれ 背泳ぎ /竹鼻	チャレンジ メドレー /海老澤	はじめて 4泳法 /磯部	マスターズ /川田
21:30								

【フリースイミング】

new フリースイミング (30分) …… 週の初めは自由に体を動かし、体をほぐす所から始めましょう。

【陸上トレーニング】

復活 陸上トレーニング (30分) …… 水泳に必要な柔軟性や筋力トレーニングを行います。ジャージを着用しトレーニングルームで行います。または、プールで自由に泳いでもOKです。

【アクア系プログラム】

ウォーキング & ストレッチ (30分) …… 水の抵抗と浮力を使ったウォーキング中心のプログラムです。

ダイエット ウォーキング (30分) …… テンポの早い水中ウォーキングで、体脂肪燃焼を促進します。

【初級プログラム】

はじめてクロール (30分) …… クロールの反復練習を行い、泳力向上を目的としたレッスンです。

はじめて平泳ぎ (30分) …… 平泳ぎの基本習得を目的としたレッスンです。

はじめてバタフライ (30分) …… バタフライの基本習得を目的としたレッスンです。

【初中級プログラム】

がんばれ平泳ぎ (45分) …… 平泳ぎの基礎から泳ぎ込みまで行うレッスンです。

がんばれクロール (45分) …… クロールの泳力向上を目的にしたレッスンです。

がんばれ背泳ぎ (45分) …… 背泳ぎの基礎から泳ぎ込みまで行うレッスンです。

がんばれバタフライ (30分) …… バタフライの習得、泳力向上を目的としたレッスンです。

new はじめて4泳法 (45分) …… 個人メドレーの習得。ターンの技術習得を目的としたレッスンです。

【中級プログラム】

テクニカルスイム (30分) …… 4泳法の技術向上を目的としたレッスンです。

すいすい背泳ぎ (30分) …… 背泳ぎの技術、泳力向上を目的としたレッスンです。

復活 キック&スイム (30分) …… キックとスイムをバランスよく練習するレッスンです。

【中上級プログラム】

new 1500M泳ごう (45分) …… 45分で1500Mを目標にゆっくり泳ぎ続けます。

チャレンジメドレー (45分) …… 泳力検定の1級合格を目指したレッスンです。

テクニカル平泳ぎ (30分) …… 平泳ぎの技術 & 泳力向上を目的としたレッスンです。

【上級プログラム】

マスターズ (45分) …… 競技水泳を目指し、大会出場を目標とする方のレッスンです。