

# SA佐沼 プールプログラム表(1月1日以降特別プログラム)

2021年1月～

トレーニングジムのご利用は、9:00からとなります。

月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
	10:00受付開始	10:00受付開始	10:00受付開始	10:00受付開始	10:00受付開始	9:00受付開始
	プール	プール	プール	プール	プール	プール
	ジム	ジム	ジム	ジム	ジム	ジム
10:00						学童Bコース 9:05～10:20
:15						
:30						
:45	10:30～11:00 健康ウォーク 〔石川〕		10:30～11:00 健康ウォーク 〔佐藤〕	10:30～11:00 健康ウォーク 〔石川〕	ベビーコース 10:15～11:15	
11:00						
:15	11:15～12:00 初心者 初級 スイム 〔石川〕	11:15～12:00 中級 スイム 〔村上〕	11:15～12:00 初級 スイム 〔佐藤〕	11:15～12:00 初級 スイム 〔石川〕	幼児 コース 10:45～12:00	
:30						
:45						
12:00						
:15	12:15～13:00 スローテンポ アクア 〔佐藤〕	12:15～13:00 健康ウォーク モビバンアクア 〔佐藤〕	12:15～13:00 シェイプアップ アクア 〔佐藤〕	12:15～13:00 中級スイム 〔石川〕		
:30						
:45						
13:00						
:15	13:15～14:00 中級 スイム 〔石川〕					
:30						
:45						
14:00						
:15						
:30						
:45						
15:00						
:15						
:30						
:45						
16:00						
:15	学童Bコース 15:30～16:40	幼児コース 15:30～16:40	学童Bコース 15:30～16:40	学童Bコース 15:30～16:40	学童Dコース 15:05～16:20	
:30						
:45						
17:00						
:15	学童Cコース 16:40～17:50	学童Cコース 16:40～17:50	学童Cコース 16:40～17:50	学童Cコース 16:40～17:50	選手コース 16:30～18:30	育成コース 16:30～18:00
:30						
:45						
18:00						
:15	選手コース 18:00～19:45	選手コース 18:00～19:45	選手コース 18:00～19:45	選手コース 18:00～19:45		
:30	学童Dコース 17:50～19:00	学童Dコース 17:50～19:00	育成コース 18:00～19:15	学童Dコース 17:50～19:00		
:45	育成コース 18:00～19:15	育成コース 18:00～19:15		育成コース 18:00～19:15		
19:00						
:15						
:30						
:45						
20:00						
:15	19:45～20:00 初級スイム 〔佐藤〕	19:45～20:30 中級 スイム 〔石川〕	19:45～20:30 上級スイム 1000 〔春日〕	19:50～20:30 シェイプアップ アクア 〔佐藤〕		
:30	20:00～20:30 スローテンポアクア 〔佐藤〕					
:45						
21:00						
:15						

定休日

プールフリー

ジムフリー

プールフリー

ジムフリー

プールフリー

ジムフリー

プールフリー

ジムフリー

プールフリー

ジムフリー

ジムフリー

- ・プールのご利用は【12:15】迄
- ・ジムご利用は【18:45】迄
- ・閉館【19:00】



# スポーツアカデミー佐沼大人レッスン案内表

スイム系プログラム			アクア系プログラム		
運動強度	レッスン名	レッスン内容	運動強度	レッスン名	レッスン内容
★	初心者 初級スイム	クロール、背泳ぎ中心に基礎練習を行います。	★★	健康ウォーク	普段使い切れていない身体の隅々まで意識しながら、歩いたり、軽くジョギングしたり無理なく動いていきます。
★	初級スイム	クロール、背泳ぎ中心に4泳法の基礎練習を行います。	★★	モビバンアクアウォーキング	水とモビバンの特性を活かし筋肉や関節を気持ち良くほぐし、鍛えていきます。
★★	中級スイム	4泳法の練習を行います。各泳法をより詳しく練習を行います。	★★	スローテンポアクア	ゆっくりなリズムの音楽に合わせ、水中で体を動かします。大きく動いて、普段使っていない身体の個所を気持ちよく燃焼させていきましょう。
★★★★	上級スイム1000	コーチと一緒に1000m以上泳ぐコースです。	★★★	シェイプアップアクア	テンポの良い曲に合わせ、水中で体を動かします。しっかり動いて脂肪燃焼と筋持久力の向上を目指します。