

SA佐沼 プール・スタジオ プログラム 表(11月プログラム)

2020年

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	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		
10:00											学童Bコース 9:05~10:20	
10:15												
10:30	10:30~11:00 健康ウォーク 〔石川〕	10:15~10:45 健康体操 〔佐藤真〕			10:15~10:45 ヨガストレッチ 〔三浦〕	10:30~11:00 健康ウォーク 〔佐藤〕	10:30~11:00 健康ウォーク 〔石川〕	10:15~10:45 かんたん ステップ 〔菊地〕	10:15~11:15 ベビーコース			
10:45			10:15~11:15 ベビーコース									
11:00												
11:15	11:15~12:00 中級コース + フィンスイム 〔石川〕	11:15~11:45 ステップ サーキット 〔佐藤真〕	11:15~12:00 初心者 初級 コース 〔石川〕		11:15~11:45 中級STEP 〔三浦〕	11:15~12:00 初級 コース 〔佐藤〕	11:15~12:00 中級 コース 〔石川〕	11:15~11:45 リラクゼーション ストレッチ 〔菊地〕	10:45~12:00 幼児 コース			
11:30												
11:45												
12:00												
12:15	12:15~13:00 アクアダンス 〔井波〕		12:15~13:00 健康ウォーク モビハンアクア 〔佐藤〕			12:15~13:00 アクアダンス 〔佐藤〕	12:15~13:00 アクアダンス 〔井波〕					
12:30												
12:45												
13:00												
13:15												
13:30	13:20~14:05 中級 コース 〔村上〕		すべてのスタジオレッスン 定員10名 (要予約)					13:20~14:05 中級 コース 〔村上〕				
13:45												
14:00												
14:15												
14:30												
14:45												
15:00												
15:15												
15:30	学童Bコース 15:30~16:40		幼児コース 15:30~16:40		幼児コース 14:30~15:40	学童B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Bコース 12:35~13:50			
15:45												
16:00												
16:15												
16:30	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	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 13:50~15:05			
16:45												
17:00												
17:15												
17:30												
17:45												
18:00												
18:15												
18:30	選手コース 18:00~19:45	学童Dコース 17:50~19:00 育成コース 18:00~19:15	選手コース 18:00~19:45	学童Dコース 17:50~19:00 育成コース 18:00~19:15	選手コース 18:00~19:45	学童Dコース 17:50~19:00 育成コース 18:00~19:15	選手コース 18:00~19:45	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 15:05~16:20			
18:45												
19:00												
19:15												
19:30												
19:45												
20:00	19:45~20:30 中級コース 〔石川〕		19:45~20:30 中級 コース 〔石川〕									
20:15												
20:30												
20:45												
21:00												
21:15												

定休日

施設のご利用は【13:45】まで【14:00】閉館



プール・スタジオのご利用は【18:45】まで閉館【19:00】(採暖室コロナ感染予防のため人数制限あり)

トレーニングジム

プールフリー

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			スタジオプログラム			
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	運動強度	レッスン名	担当コーチ	レッスン内容
★	初心者コース	泳ぎの基本となる、呼吸、浮く、バタ足を中心に、クロール、背泳ぎの習得を目指します。	★	健康ウォーク	普段使わない所も意識しながら、いろいろなスタイルで歩いたり気持ちよく動きます。	★	かんたんステップ	菊地久美子(金)	ステップ台を使い音楽に合わせて身体を動かします。ステップが初めての方におススメです。 《定員10名・事前の予約が必要です》
★	初心者初級コース	クロール、背泳ぎ中心に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。	★	ボールコンディショニング	井波 由希	ボールの特性を利用して身体を整え、動きやすい身体を目指します。初めての方にも安心です。 《定員10名・事前の予約が必要です》
★	初級コース	クロール、背泳ぎ中心に4泳法の基礎練習を行います。	★★	アクアダンス	水中で音楽に合わせてしっかり動き、有酸素運動と筋トレ効果で脂肪燃焼。	★	健康体操	佐藤 真理	呼吸やストレッチをゆっくり気持ち良く行った後、モビバンを使い、関節可動域を促し、身体のコンディショニングを整えていきます。
★★	中級コース	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。				★	リラクゼーションストレッチ	菊地久美子	運動初心者でも大歓迎です。呼吸法と簡単なストレッチで身体の疲れをほぐします。
★★★★	上級1000コース	コーチと一緒に1000m以上泳ぐコースです。				★	背骨コンディショニング	菊地久美子	頭痛・肩こり・坐骨神経痛・手足のしびれ・偏頭痛などの不定愁訴の改善に役立つ体操です。 《定員10名・1回1000円(税別)》
						★	アロマヨガ	伊東 海帆	アロマの香りで身体をゆっくり動かします。副交感神経を刺激し身体をリラックスさせます。
						★	かんたんヨガ	伊東 海帆	運動初心者でも大丈夫です。呼吸法と簡単な動きで心も体もリフレッシュします。 《会員無料 非会員1回1,000円(税別)》
						★★	MYStep	狩野 恵	シンプルなステップにリズムチェンジやターン。ご自身の個性を活かしてみましょ。ご自身の個性を活かしてみましょ。 《定員10名・事前の予約が必要です》
						★★	ヨガストレッチ	三浦 千恵	運動初心者でも大歓迎です。呼吸法と簡単なストレッチで身体の疲れをほぐします。
						★★	アロマパワーヨガ	伊東 海帆	力強く流れるように動くパワーヨガ。体質改善・ダイエットにも効果的です。心も体もリフレッシュしましょう。
						★★	ZUMBA	井波 由希	簡単!!楽しい!!効果的!!ラテン系のダンスエクササイズ!! フィットネスパーティーをご体感ください!
						★★★★	ボディメイクSTEP	井波 由希	ステップ台を使用した筋コンディショニング!!筋力アップとボディメイクを目的としたクラスです!! 《定員10名・事前予約が必要です》
						★★★★	ハイインパクトSTEP	井波 由希	ステップ台を使用し、シンプルな動きに跳んだり跳ねたり!! チャレンジする動作も盛り込みます。 《定員10名・事前予約が必要です》
						★★★★	ステップサーキット45	佐藤 真理	ステップ台を使って、有酸素運動と筋肉トレーニングを合わせたクラスです。 《定員10名・事前予約が必要です》
						★★★★	バランスボールレッスン	佐藤 真理	バランスボールを使い、有酸素運動とバランス運動&筋肉コンディショニング。 《定員10名・事前予約が必要です》
						★★★★	中級ステップ	三浦 千恵	ステップ台を使った脂肪燃焼を目的としたクラスです。難しいステップで慣れた方におススメ。 《定員10名・事前予約が必要です》