

ジョイフルアスレティッククラブ土浦 成人スイミングスケジュール

2020年4月1日(水)～2020年5月31日(日)

	月曜日					火曜日					水曜日					木曜日					金曜日					土曜日					日曜日					
	初級 初級	中級	上級	最上級	水中 運動	初級 初級	中級	上級	最上級	水中 運動	初級 初級	中級	上級	最上級	水中 運動	初級 初級	中級	上級	最上級	水中 運動	初級 初級	中級	上級	最上級	水中 運動	初級 初級	中級	上級	最上級	水中 運動	初級 初級	中級	水中 運動			
10:00																																				
10:30																																				
11:00																																				
11:30																																				
12:00																																				
12:30																																				
13:00																																				
13:30																																				
14:00																																				
14:30																																				
15:00																																				
15:30																																				
16:00																																				
16:30																																				
17:00																																				
17:30																																				
18:00																																				
18:30																																				
19:00																																				
19:30																																				
20:00																																				
20:30																																				
21:00																																				
21:30																																				
22:00																																				
22:30																																				

※利用プールはコース表をご確認ください。

- 黒枠は無料クラス** すべての会員の方が無料で参加可能。
- * 無料クラスは、毎月1日～月末まで実施いたします。また年間イベントにより変更の場合もございます。
 - * 祝日のプログラムは別紙にてお知らせいたします。
 - * ♣ は初心者の方や体力に自信がない方でも安心してご参加できるクラスです。

白枠は有料クラス 1ヵ月3,000円(税抜)で参加可能

- ①成人有料泳法スクール 月曜日～土曜日(初心～最上級)・水中運動(腰痛クラス)
 - ②成人有料シンクロスクール 木曜日(初心～)
 - ③成人有料マタニティスクール 火曜日・土曜日(初心～)
- ・各スクールのスケジュールをメインフロントで配布しております。
 ※スキューバダイビングのレッスンは全て有料となります。スケジュールは別紙をご確認ください。

★成人有料泳法クラスのレッスン期間★

4月クラス 4月 1日(水)～4月28日(火)

4月11日(土)は休館日の為お休みとなります。
 4月29日(水)は祝日の為、レッスン設定外となります。

5月クラス 4月30日(木)～5月27日(水)

5月4日(月) 5月5日(火) 5月6日(水)は祝日の為
 5月11日(月)は休館日の為、お休みとなります。

無料クラス

* アクアビクス *

レベル	クラス名	内容	時間
初級～中級	アクア30～50	水の抵抗・浮力を利用し、音楽に合わせて全身運動を行う30分～50分のクラス。	30分～50分
初中級	お楽しみアクア40	週代わりにアクア内容が変わり、楽しく全身運動を行う40分のクラス	40分
初中級	グローブアクア40	グローブにより水の抵抗を感じ、筋肉に強い刺激をあたえながら、音楽に合わせて全身運動を行う40分のクラス	40分
初中級	ウォーキングアクア40	音楽を聴きながら、浮力・抵抗を感じて歩き、楽しく全身運動を行うクラス	40分
中級	ファイティングアクア50	パンチ・キックなどを使い、体を引き締めながら、ストレス解消を目的とした40分のクラス	50分
初中級	サーキットアクア40	水の抵抗・浮力を利用し、有酸素運動と無酸素運動を交互に行うクラス	40分

* コンディショニングクラス *

初級	楽しくビーチボールパレークラス	水の中で楽しくビーチボールパレー。楽しく全身運動を行うクラス	30分
初級	骨盤ストレッチ	骨盤ストレッチを行うクラス(プールサイドで行います)	20分
初級	うでシェイプ	水の特性を生かしながら、うでの筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス	20分
初級	おしりシェイプ	水の特性を生かしながら、お尻の筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス	20分
初級	ヌードル体操	ヌードルを使って、身体をほぐすクラス	20分

* 泳法クラス *

初心	かなづちさん	プールに初めて入る方から泳ぐのが初めての方を対象。もぐることや、力を抜いて水に浮かんでみましょう	20分
初級	初めてバタ足	初心者から泳ぐのが初めての方、力を抜いて水に浮かび、バタ足まで挑戦してみましょう	30分
初級	初めて背面キック	背面姿勢が初めての方から、できるけど『不得意!』という方まで、しっかり進むように練習します	30分
初級	面かぶりクロール	腕を回して泳ぐのが初めての方から、しっかりと水を掻き、手と足のバランスがよくとれるように練習します	30分
中級	初めて平泳ぎキック	水に浮かび平泳ぎのキックに挑戦! ゆっくり、しっかり進むように練習します	30分

* ウォーキングクラス *

初級	お楽しみウォーキング	道具を使って浮力、抵抗を感じながら、楽しく歩き、全身の筋肉に刺激をあたえ、体力を向上させるクラス	30分
初級	水中ウォーキング	水の抵抗を活かし、筋肉に刺激をあたえ、浮力を利用し、関節に大きな負担をかけずに体力を向上させるクラス	30分
初中級	グローブウォーキング	グローブにより水の抵抗を感じ、上半身の筋肉に強い刺激をあたえながら、体力を向上させるクラス	30分
中級	サーキットウォーキング	水の抵抗を活かし、筋肉に刺激をあたえ、体力を向上させるクラス。メインはサーキット形式で行う。	30分

有料クラス

* 有料泳法スクール *

レベル 距離	クラス名	内容	時間
初心 初級 500m以上	初心クラス	初めて水泳を始める方から入れるクラス 水泳の基礎、潜る、浮く、から練習するクラス	60分
	初心者 クロール・背泳ぎ	初心者でも行える息継ぎクロールと背泳ぎを練習するクラス	60分
初中級 500m～	25m泳げない方の教室	25m泳げない方が参加できるクラス	60分
中級 500m～ 1000m前後	中級者 バタフライ・平泳ぎ	クロールと背泳ぎが泳げるようになった方で、 バタフライと平泳ぎにチャレンジするクラス	60分
中級 500m～ 1000m前後	50mに挑戦	泳げる種目で50mを続けて泳ぐ事にチャレンジするクラス	60分
上級 1000m～	1000m以上	4泳法泳げるようになった方は、1000m以上泳ぐのに挑戦するクラス	60分
上級 1000m～	100m個人メドレーに挑戦	4泳法泳げるようになった方で、100m個人メドレーに挑戦 また、ターンの方法、浮き上がりの方法も取得するクラス	60分
最上級 1500m以上	マスターズ	自己への挑戦、記録への挑戦、大会参加も目指すクラス	60分
初級 初中級 中上級	1種目の教室	とことん1種目の練習を行い、更なる上達を目指すクラス	60分
初級 初中級 中上級	2種目の教室	2種目をまんべんなく行い、上達を目指すクラス	60分
初心・初級	腰痛(水中運動)	腰痛の予防や緩和を目指すクラス	60分
初心～中級	スキndaイビング	「海で安全に快適に楽しむ為のスキル向上!」を目指し、足のつく水深でダイビング技術の取得や泳力向上を中心のトレーニングを行うクラス	60分
初級	マタニティ	水中の浮力を利用し身体にかかる負担を軽減しながら全身運動を行うクラス	60分
初級～上級	シンクロ	音楽に合わせてながら、みんなで息を合わせて身体を動かすクラス	90分

営業時間のご案内

(毎月11日は休館日となります)

平日 10:00 ~ 22:30 (23時閉館)

土曜日 10:00 ~ 21:30 (22時閉館)

日曜日、祝日 10:00 ~ 19:30 (20時閉館)

ジョイフルアスレティッククラブ土浦
茨城県土浦市中村南4-11-7
TEL 029-842-8833

