

SA佐沼 プール・スタジオ プログラム 表(7月1日以降特別プログラム)

2020年7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	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
10:00	プール	プール	プール	プール	プール	学童Bコース
10:00	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	スタジオ	9:05～10:20
10:15						
10:30	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〕		
10:45						
11:00						
11:15	11:15～12:00 中級コース + フィスイム 〔石川〕		11:15～12:00 初級 コース 〔佐藤〕	11:15～12:00 中級 コース 〔石川〕		
11:30						
11:45						
12:00						
12:15	12:15～13:00 アクアダンス 〔井波〕		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〕			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 14:30～15:40	学童Bコース 15:30～16:40		
15:45						
16:00						
16:15						
16:30	学童Cコース 16:40～17:50		学童Bコース 15:30～16:40	学童Cコース 16:40～17:50		
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		選手コース 18:00～19:45	選手コース 18:00～19:45		
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〕	20:00～20:45 上級 1000 〔春日〕		
20:15						
20:30						
20:45						
21:00						
21:15						

すべてのスタジオレッスン 定員10名(要予約)

定休日

プール・スタジオのご利用は【18:45】まで
閉館【19:00】
(採暖室休止中)



トレーニングジム

自由遊泳
12:00～13:45
会員のみご利用可能

施設のご利用は【13:45】まで
【14:00】閉館

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。	★	健康体操	佐藤 真理	呼吸やストレッチをゆっくりに気持ちよく行った後、モビバンを使い、関節可動域を促し、身体のコンディションを整えていきます。
★	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。	★	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。
★★	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。				★	アロマパワーヨガ	伊東 海帆	アロマの香りを感じながら、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。心も身体もリフレッシュしましょう。
★★★★	上級1000コース	コーチと一緒に1000m以上泳ぐコースです。				★★	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。
						★★	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》
						★★★	ステップサーキット	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》