

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		10:15～10:45 健康体操 【佐藤真】		10:15～10:45 ヨガストレッチ 【三浦】		10:15～10:45 健康ウォーク 【佐藤】		10:15～10:45 かんたん ステップ 【菊地】		10:15～11:15 ベビーコース	プールフリー
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 【佐藤】		10:30～11:00 健康ウォーク 【石川】		10:30～11:00 健康ウォーク 【石川】		
10:45											学童Cコース 10:35～11:50
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】	11:15～12:00 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】	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	プールフリー
11:30											
11:45											自由遊泳 12:00～13:45 会員のみご利用可能
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】		12:15～13:00 アクアダンス 【井波】		学童Bコース 12:35～13:50
12:30											
12:45											学童Cコース 13:50～15:05
13:00											
13:15											施設のご利用は【13:45】まで 【14:00】閉館
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											学童Dコース 15:05～16:20
14:00											
14:15											学童Bコース 15:30～16:40
14:30											
14:45											学童Cコース 16:40～17:50
15:00											
15:15											選手コース 16:30～18:30
15:30											
15:45											育成コース 16:30～18:00
16:00	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Bコース 15:30～16:40		
16:15											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)
16:30											
16:45											ZUMBA 【井波】
17:00	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		
17:15											19:00～19:30 バランスボール レッスン 【佐藤真】
17:30											
17:45											19:00～19:30 バランスボール レッスン 【佐藤真】
18:00	学童Dコース 17:50～19:00		学童Dコース 17:50～19:00		学童Dコース 17:50～19:00		学童Dコース 17:50～19:00		学童Dコース 17:50～19:00		
18:15											20:00～20:30 ボディメイク Step 【井波】
18:30	選手コース 18:00～19:45	育成コース 18:00～19:15	選手コース 18:00～19:45	育成コース 18:00～19:15	選手コース 18:00～19:45	育成コース 18:00～19:15	選手コース 18:00～19:45	育成コース 18:00～19:15	選手コース 18:00～19:45	育成コース 18:00～19:15	
18:45											20:00～20:30 アロマパワーヨガ 【伊東】
19:00											
19:15											上級 1000 【春日】
19:30											
19:45	19:45～20:30 中級コース 【石川】		19:45～20:30 中級 コース 【石川】		19:45～20:30 中級 コース 【石川】		19:45～20:30 中級 コース 【石川】		19:45～20:30 中級 コース 【石川】		プール・スタジオのご利用は【20:45】まで 閉館【21:00】 (採暖室休止中)
20:00											
20:15											20:00～20:45 上級 1000 【春日】
20:30											
20:45											プール・スタジオのご利用は【20:45】まで 閉館【21:00】 (採暖室休止中)
21:00											
21:15											

定休日

トレーニングジム



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》