

ITOMAN SWIMMING SCHOOL MORIYA time table 2023.8月～

time	月(MON)		火(TUE)		水(WED)		木(THU)		金(FRI)		土(SAT)	
	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	プール	スタジオ
10:00												
10:30		10:20~(30) スイムエクササイズ 森川		10:20~(20) 健康体操 坂本		10:20~(40) フラダンス 仁平		10:20~(30) スイムエクササイズ 新井		1~3 週目	4 週目	Jr.スイミング
11:00	11:00~(70) アスリート	11:00~(40) ストレッチ むらさき	ヘビー	11:00~(45) 太極舞 むらさき	11:00~(70) アスリート	11:10~(45) ロングストレッチ 石黒	11:00~(70) アスリート	11:00~(45) ソフトヨガ 堀	ヘビー	11:00~(45) 脂肪燃焼 石黒	11:00~(45) パチャータ 仁平	11:00~(45)
11:30	(初・中・上級) コーチ				(初・中・上級) コーチ		(初・中・上級) コーチ					
12:00		12:10 ? 14:00 ズンパ むらさき		12:00~(45) ズンパ むらさき		12:10 ? 13:00 初心者エアロ 石黒		12:00~(50) 卓球 富田		12:00~(20) 筋コン 石黒	12:00~(30) ストレッチ 仁平	12:00~(70) アスリート (中・上級) コーチ
12:30	12:30~(30) マッスル 坂本		12:30 ? 14:00 自由遊泳		12:30~(30) ポリネシアン 仁平	自由遊泳		12:30 ? 14:00 自由遊泳		12:30~(30) アクアズンパ むらさき	12:30 ? 14:00 自由遊泳	12:00 ? 13:15 自由遊泳
13:00												13:15 ? 14:00 自由遊泳
13:30												13:00~(90) 卓球 富田
14:00												13:30~(45) フラダンス 仁平
15:00												14:00~(45) バレエピクス 江積
16:00												
17:00												
18:30	Jr.スイミング		Jr.スイミング		Jr.スイミング		Jr.スイミング		Jr.スイミング			17:00 ? 18:30 自由遊泳
19:00		19:00~(40) ボディシェイプ 堀				19:00~(40) ヨガ 堀				18:30~(40) フラダンス 仁平	18:30~(40) フラダンス 仁平	
19:30												
20:00	20:00~(70) アスリート	20:00 ? 21:30 自由遊泳			20:00~(70) アスリート	20:00 ? 21:30 自由遊泳				19:00 ? 20:00 自由遊泳		
20:30	(基礎・実践) コーチ				(基礎・実践) コーチ							
21:00												
21:30	最終入館 21:00 全館閉館 21:45		最終入館 20:00 全館閉館 20:30		最終入館 21:00 全館閉館 21:45		最終入館 20:00 全館閉館 20:30		最終入館 20:00 全館閉館 20:30			最終入館 18:30 全館閉館 19:00

プールプログラム

アスリート	イトマン自慢の泳法クラスです。初心者の方から上級者の方まで幅広く対応します。美しいフォームで泳げるようになる事を目指します。
マッスル	水の負荷を利用し、陸上とは違う有酸素や筋カトレーニングを行うクラスです。音楽に合わせて行います。
ポリネシアン	水中で南太平洋の情熱的なメロディに合わせて、リズムカルに、、心と身体をリフレッシュしましょう。
アクアズンパ	水の中で、ラテンの音楽に合わせて、リズムカルに身体を動かすクラスです。

☆	リラックス・脱力
★	どなたでも気軽に参加できます
★★	基本を中心に応用も交えて
★★★	しっかり汗をかきたい方

スタジオプログラム

有酸素	
初心者エアロ	エアロピクスの入門クラスです。みなさん、エアロデビューしましょう。
初級エアロ	★ 初めての方にもオススメ。エアロピクスの基本動作を覚えて楽しみましょう。
脂肪燃焼エアロ	★★ しっかり動いてカロリー消費。脂肪を燃焼していきますよ。
ガッツリエアロ	★★★ 慣れてきたら難しい動きにもチャレンジ！しっかり動いて汗をかきましょう。
ズンパ	★★★ ラテンの音楽に合わせて、リズムカルに身体を動かしましょう。
バレエピクス	★★ バレエの動きを取り入れながら、自然に動ける自分を作ります。
フラダンス	★★ インナーマッスルを鍛え、ハワイアンソングの心地よさで心身共にリラックスしていきます。
パチャータ	★★★ ラテン音楽にのせてダンスをしながら身体を動かします。
太極舞	★ 太極拳と中国の伝統舞踊を取り入れた低体力者向けのプログラムです。
卓球	★~ 初心者から上級まで卓球を楽しむクラスです。

筋トシ	
アプシェイプ	★★★ 体幹、お腹周りを中心としたトレーニングのクラスです。
ボディシェイプ	★★ 有酸素と筋トシを交え理想の体にシェイプアップしていくクラスです。
筋コン	★★ 年齢とともに筋肉量は落ちていき、基礎代謝も下がります。誰にでもできる筋トシのクラスです。
ヨガ	
ソフトヨガ	★ 様々なポーズを行い、筋力・柔軟性・バランス力の向上を目指します。
ヨガ	★ 呼吸法を利用して身体を無理なくほぐし、バランスを整えていくクラスです。
ストレッチ	
ストレッチ	☆ カラダを伸ばし、筋肉をほぐし、疲労軽減をするリラクゼーションクラスです。
健康体操	★ ゆっくりなリズムに合わせて体を大きく動かし、体の可動範囲を広げる運動です。
スイムエクササイズ	★~★★★ 水泳に必要な身体の動きや筋肉の使い方などを、スタジオでスイミングコーチが指導します。