

ASICS Sports Complex TOKYO BAY AQUA PROGRAMS

2021/10/1(FRI)～

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|-------|---|-----|---|-----|--|--|-----|
| 10:00 | | | 10:00-11:00 【4 styles】 野村 英司 | | | | |
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | | | 11:00-11:45 【Aqua Training】 ～道具を使って～ 岡野 和樹/遠藤 千賀英 | |
| 11:30 | 11:30-12:30 【Basic】 風早 衛 | | | | | | |
| 12:00 | | | | | 11:45-12:30 【Masters ①】 岡野 和樹/遠藤 千賀英 | | |
| 12:30 | | | | | 12:30-13:15 【Masters ②】 岡野 和樹/遠藤 千賀英 | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 18:30 | 18:30-19:30 【Aqua Training】 ～道具を使って～ 武舎 知弘 | | 18:30-19:30 【Aqua Training】 ～ワンポイント指導～ 小泉 飛鳥 | | 18:30-19:30 【Masters】 風早 衛 | | |
| 19:00 | | | | | | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 20:00 | | | | | | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |

| | プログラム名 | 距離/60min (目安) | 強度 | プール | 内容 |
|---------------------|-------------------------------|---------------|---------|-----|--|
| Swimming + Training | 【Aqua Training】 ～ワンポイント指導～ | ～300m | ★ | 25m | 泳力向上に効果的なトレーニングをプールサイドで約15分間実施。その後、実際の泳ぎの中で個々に合わせたワンポイント指導をおこないます。 |
| | 【Aqua Training】 ～道具を使って～ | 1,200m前後 | ★★ ★ | 25m | 浮力や水圧を利用したトレーニングと泳ぎの実戦練習を組み合わせたクラス。いずれも道具を使用し、効率的な身体の使い方や泳力向上を目指します。 |

| | プログラム名 | 距離/60min (目安) | 強度 | プール | 内容 |
|---------------|------------------------|----------------|----------|--------------|--|
| Swimming Only | 【Basic】 ～泳ぐための基本～ | ～300m | ★ | 25m | 水泳を始める上で必要な姿勢作りや呼吸法などを習得するクラス。4泳法の導入もおこないます。正しい泳法を身につけることを目標とします。 |
| | 【4 styles】 ～4泳法を習得～ | ～800m | ★★ | 25m (or 50m) | 4泳法を習得し、各泳法で50m完泳を目指すクラス。50mプールで泳げるようになることも目標とし、50mプールでも練習をおこないます。 |
| | 【Masters】 ～タイムを狙う～ | 低酸素 2,000m～ | ★★ ★★ | 50m | 4泳法の泳力を向上させ、自己記録の更新を目標とします。日により飛込み練習もおこないます。 |

● 持ち物：水着、キャップ、ゴーグル、飲みもの

※ プログラムによっては、プールエリアを変更（25m → 50m・50m → 25m）する場合がございます。

※ 開始時間10分前にはプールサイドへお集まりください。

※ 安全上の理由により、開始時間を過ぎての途中参加はお断りいたします。

※ プログラム当日、体調がすぐれない方のご参加はお断りする場合がございます。

※ プログラムにご参加の際には、水分補給が出来るように準備をお願いいたします。ペットボトルや蓋つきの水筒などをご持参ください。

※ インストラクター及びプログラム内容は変更となる場合がございます。変更の際には、館内掲示物やホームページ、アプリにてご案内いたします。

※ 土曜日のMastersはどちらか1クラスのみの参加とさせていただきます。両方のクラスにご参加いただくことはできません。