

ASICS Sports Complex TOKYO BAY AQUA PROGRAMS

2022/1/5(WED)～

| | MON | TUE | WED | THU | FRI | SAT | SUN |
|-------|---|-----|-----|--|----------------------------------|---|----------------------------------|
| 10:30 | | | | | | | |
| 11:00 | | | | 11:00-12:00 【Aqua Training】 - 初級 - 遠藤 千賀英 | | NEW!! 11:00-12:00 【Masters / 常酸素】 遠藤 千賀英 | 11:00-12:00 【Basic】 風早 衛 |
| 11:30 | | | | | | | |
| 12:00 | | | | | | 12:00-13:00 【Masters】 遠藤 千賀英 | 12:00-13:00 【Masters】 風早 衛 |
| 12:30 | | | | | | | |
| 13:00 | | | | | | | |
| 18:30 | | | | | | | |
| 19:00 | 19:00-20:00 【Aqua Training】 - 中級 - 武舎 知弘 | | | 19:00-20:00 【4 Styles】 遠藤 千賀英 | 19:00-20:00 【Masters】 風早 衛 | | |
| 19:30 | | | | | | | |
| 20:00 | 20:00-21:00 【Masters】 武舎 知弘 | | | 20:00-21:00 【Masters】 遠藤 千賀英 | 20:00-21:00 【Basic】 風早 衛 | | |
| 20:30 | | | | | | | |
| 21:00 | | | | | | | |

< プログラム詳細 >

| | プログラム名 | 強度 / 距離目安 60min | プール | 内容 |
|----|-------------------------|-----------------|---|---|
| 初級 | Aqua Training - 初級 - | ★ / ~300m | 25m | 実際の泳ぎをコーチが確認し、個々に合わせた泳力向上のためのワンポイント指導をおこないます。初心者の方からお気軽にご参加ください。 |
| | Basic | | | 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。 |
| 中級 | Aqua Training - 中級 - | ★★ / ~800m | | 泳力向上のために必要な、水をとらえる感覚のトレーニングをおこないます。日により道具を用いたトレーニングも併せておこない、効率的な身体の使い方のマスターを目標とします。 |
| | 4 Styles | | | 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、日により50mプールでも練習をおこないます。 |
| | Masters < 常酸素 > | ★★★ / 1,200m~ | より実践的なトレーニングと泳ぎこみで泳力の向上を目指します。低酸素での泳ぎこみに不安がある方はこちらのレッスンで慣らしていきましょう。 | |
| 上級 | Masters | ★★★★ / 2,000m~ | 50m (低酸素) | 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、水分補給ができ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。