

ASICS Sports Complex TOKYO BAY AQUA PROGRAMS

2020/4/1(WED)~

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00							
10:30			10:00-11:00 【4 styles】 野村 英司			10:30-11:00 【4 styles】 岡野 和樹 / 遠藤 千賀英	
11:00						11:15-11:45 【Aqua Training】 岡野 和樹 / 遠藤 千賀英	
11:30	11:30-12:30 【Basic】 八尋 大						
12:00						12:00-13:00 【Masters】 岡野 和樹 / 遠藤 千賀英	
12:30							
13:00							
18:30							
19:00	19:00-19:45 【4 styles】 武舎 知弘		19:00-19:45 【Aqua Training】 小泉 飛鳥		18:45-19:45 【Stamina】 風早 衛		
19:30							
20:00	20:00-21:15 【Masters】 武舎 知弘		19:50-21:00 【Masters】 小泉 飛鳥		20:00-21:00 【Basic】 風早 衛		
20:30							
21:00							

	プログラム名	距離/60min (目安)	強度	プール	内容	
Training class	【Aqua Training】	低酸素	Free	★~	25m	水中で行うトレーニングを中心としたクラス。 浮力や水圧を利用してストレッチや体幹トレーニングなどをおこないます。
		常酸素	Free	★★★		

	プログラム名	距離/60min (目安)	強度	プール	内容
Swimming class	【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~	300-400m	★★	25m (or 50m)	4泳法を習得し、各泳法で25m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。
	【Stamina】 ~持久力up~	低酸素 600-800m	★★	50m (or 25m)	50m単位の練習に挑戦するクラス。 楽に長く泳げるフォームの習得を目標とします。日により飛込み練習もおこないます。
	【Masters】 ~タイムを狙う~	低酸素 月・水 1,000m- 常酸素 土 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行います。

● 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、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。

※ レッスンご参加の際には、水分補給が出来るよう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レッスン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。