

ASICS Sports Complex TOKYO BAY AQUA PROGRAMS

2020/10/1(Thu)~

	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】 八尋 大						
12:00					11:45-13:00 【Masters】 岡野 和樹/遠藤 千賀英		
12:30							
13:00							
18:30							
19:00	19:00-20:00 【Aqua Training】 ~道具を使って~ 武舎 知弘		19:00-19:45 【Aqua Training】 ~ワンポイント指導~ 小泉 飛鳥		19:00-20:00 【Masters】 風早 衛		
19:30							
20:00	20:00-21:00 【Masters】 武舎 知弘		19:45-21:00 【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
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行いません。
	【Aqua Training】 ~道具を使って~	低酸素 土 800m前後 常酸素 月 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 月・水・金 2,000m~ 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。