

ASICS Sports Complex TOKYO BAY AQUA PROGRAMS

2023/1/4 (WED)～

	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
10:00							
11:00				11:00-12:00 【Aqua Training】 - 初級 - 松田 仁美		11:00-12:00 【Masters】 河口 心音	11:00-12:00 【Basic】 細田 麻涼佳
12:00						12:00-13:00 【Basic】 河口 心音	12:00-13:00 【Masters】 細田 麻涼佳
13:00							
19:00	19:00-20:00 【Aqua Training】 - 中級 - 松田 仁美			19:00-20:00 【4 Styles】 古屋 龍希	19:00-20:00 【Basic】 森 哲也		
20:00	20:00-21:00 【Masters】 松田 仁美			20:00-21:00 【Masters】 古屋 龍希	20:00-21:00 【Aqua Training】 - 初級 - 森 哲也		
21:00							

< プログラム詳細 >

	強度/距離目安 60min	プログラム名	カテゴリー	プール	内容
初級	★ / ~300m	Aqua Training - 初級 -	トレーニング	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	泳法習得		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	★★ / ~800m	Aqua raining - 中級 -	トレーニング		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	泳法習得		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。
上級	★★★★ / 2,000m ~	Masters	記録向上	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。

< INSTRUCTOR一覧 >



松田仁美



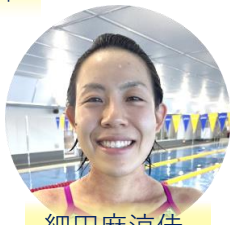
古屋龍希



森哲也



河口心音



細田麻涼佳

●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）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。

※ 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、館内掲示物やアプリにてご案内いたします。