

2019年8月 スイミングクラブ ルネサンス 銚子 タイムスケジュール

	火	水	木	金	土	日
10:00	10:10~10:40 アクア30 笹本	10:15~10:45 水中運動30 林	10:10~11:00 アクア50 武内	10:10~10:50 アクア40 笹本	10:10~10:40 はじめてアクア30 林	12:30~13:30 ジュニアスイミング 短期水泳教室 スイミングコーチ
	10:45~10:55 水中シナプソロジー 村石					13:45~14:00 スプラッシュバーン15 竹田
11:00	11:00~11:45 クロール/背泳ぎ45 笹本	11:00~11:30 クロール30 柏谷	11:10~12:00 親子ベビースクール スイミングコーチ	11:00~11:45 クロール/平泳ぎ45 河野	11:10~12:00 親子ベビースクール スイミングコーチ	14:00~14:30 アクア30 林
	11:45~12:30 エンジョイマスターズ45 林	11:30~12:00 水中ジョギング30 川島	12:00~12:30 【有料・予約制】 セミパーソナルレッスン 佐々木	11:45~12:30 エンジョイマスターズ45 笹本	12:00~12:30 週替わり泳法30 河野	14:30~15:00 クロール30 竹田
	12:30~13:00 【有料・予約制】パーソナルレッスン 笹本	12:30~13:00 【有料・予約制】パーソナルレッスン 林	12:30~13:30 スペシャルマスターズ60 【登録制】 河野	12:30~13:00 【有料・予約制】パーソナルレッスン 笹本	12:30~13:30 ジュニアスイミング 短期水泳教室 スイミングコーチ	15:00~15:45 エンジョイマスターズ45 河野
13:00	13:00~14:00 成人スクール【初中級】 笹本	13:00~14:00 成人スクール【初心者】 笹本	13:30-15:30 萌保育園 スイミング	13:00~14:00 成人スクール【初中級】 河野	13:30~14:15 【有料・予約制】 パーソナルレッスン 河野	16:00 ~17:15 月2回コース(ジュニア) 竹田
14:00	14:15~14:45 水中運動30 林	13:45-15:30 東光保育園 スイミング				
15:00					14:30~17:30 ジュニアスイミング スクール	17:30 営業終了
15:30		15:30~18:30 ジュニアスイミングスクール				■ご利用時間内のプログラムは 何回でも参加できます。
17:30					17:45~18:30 ジュニアパーソナル 林	■歩くコース・泳ぐコースは 必ずご用意がございます。 *ジュニアスクール実施時間は ご利用になれません。
18:30		18:30~ 20:00 選手	18:30~ 20:00 選手	18:30~ 20:00 選手	18:45~19:45 成人スクール 【初中級】・【上級】 村石・林	■ご利用人数・プログラムにより コース数の変動がございます。
19:00						■都合により、プログラムおよび 担当者が変更する場合がございます。 あらかじめご了承ください。
20:00	20:00~21:00 成人スクール 【初中級】 河野	20:00~20:30 水中運動30 村石	20:00~21:00 スペシャルマスターズ60 【登録制】 笠松	20:00~20:30 ボディ改造30 高山	20:00~20:30 クロール30 竹田	■ファミリー遊泳 土曜日 10:00~14:30 / 17:30~20:00 日曜日 12:30~17:30 グッピー会員:無料 非会員・グッピー非会員 お1人様につき 864円(税込)
		20:30~21:00 スプラッシュバーン 30 竹田	20:30~21:00 ウォーターヒット30 笹本	20:30~21:00 ウオーターヒット30 笹本	20:30~21:00 ビヨンドミラクルアクア30 村石	※ファミリー遊泳は2人以上にご参加頂きます。 ※ファミリー遊泳は非会員のみのご利用はご遠慮頂いております。
21:00						

プログラムのご案内

プログラム名 (時間/分) 消費カロリー	プログラム内容	プログラム名 (時間/分)	プログラム内容	プログラム名 (時間/分)	プログラム内容
アクア30 (30/165 kcal) アクア40 (40/225kcal) アクア50 (50/260kcal)	水中運動に慣れていない方や音楽に合わせた動きを楽しみたい方を対象としたプログラム	水中 シナプソロジー 10	視覚・聴覚・触覚などの感覚器へさまざまな刺激を与え続けながら動くことを通して、脳を活性化させることを目的としたプログラム	週替わり泳法30	4泳法の練習方法を週替わりで紹介し、楽にキレイに泳ぐことを目指していくプログラム 水曜①バタフライ②背泳ぎ③平泳ぎ④クロール⑤まとめ 土曜①クロール②背泳ぎ③平泳ぎ④バタフライ⑤まとめ
スプラッシュ バーン15・30 (30/165 kcal)	15・30分で行うサーキットトレーニングのクラスです。シンプルな格闘技の動きとトレーニングの動きを取り入れ、脂肪燃焼、体力アップ、ストレス発散などに効果的なプログラム	ウオーターヒット 30	格闘技の動きを取り入れ、全身を使い、脂肪燃焼、ストレス発散などに効果的なパワフルなプログラム	エンジョイ マスターズ45	競技ルールに基づいた練習を行い大会出場を目指していくプログラム
水中運動30 (30/135 kcal)	お一人でも効果的なトレーニングが行えるように、基本的な姿勢を習得し、正しい歩き方・走り方と水中での筋力トレーニングを紹介するプログラム	ビヨンド ミラクルアクア30	水の特性を最大限に活かしながら心肺持久力、筋力、瞬発力、敏捷性、バランス能力など様々な運動効果をあげていくプログラムです。様々な器具を使った簡単で楽しい動きを組み合わせで行うことで、短い時間で効率よく、若々しい身体づくりを目指していきます。	スペシャル マスターズ60	大会出場のための本格的なトレーニングを行うプログラム(日本マスターズ水泳協会登録が必要となります)
ボディ改造30 (30/135 kcal)	効果的なトレーニングが行えるように、プールでの筋力トレーニングを紹介するプログラム	クロール30	クロールの初歩を習得するための練習方法を紹介するプログラム	パーソナル セミパーソナル	お客様のご要望に答え、初心者から上級者までベテランコーチが指導を行うクラス(有料・予約制)
水中ジョギング30 (30/150 kcal)	水中での正しい歩き方の習得と、弾んだ動きを取り入れ、心肺機能の向上を目指していきます	クロール・背泳ぎ 45 クロール・平泳ぎ 45	クロール・背泳ぎ/クロール平泳ぎと各クラス2種目を徹底的に練習方法を紹介し、楽に長く泳ぐことを目指していくプログラム		

最新情報はコチラ!
携帯の「QRコードリーダー」で
読み取ってください!



こちらのマークは初心者の方に
オススメのプログラムです。

変更のあるプログラムは、
赤字で示しております。