

POOL SCHEDULE

仙台サンプラザ 2023年3月

	月 (MON)	火 (TUE)	水 (WED)	木 (THU)	金 (FRI)	土 (SAT)	日 (SUN)	
	9:00 OPEN							
9:00	プールレッスン参加人数のご案内 参加人数：18名 FIAのガイドラインに基づきプールレッスンの参加人数を上記の人数とさせていただきます。ご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。							9:00
9:30								9:30
10:00								10:00
10:30	★ AQUA ZUMBA 10:30~11:15 内藤	★ 健康エンジョイエクササイズ 10:30~11:15 佐藤	★ アクアヌードル 10:30~11:15 東海林	★ アクアピクス 10:30~11:15 東海林	★ アクアウォーク 10:30~11:15 東海林	★ 初級スイミング 10:30~11:15 岡田	★ 週替わりレッスン 10:30~11:15	10:30
11:00								11:00
11:30	★ ワンポイントスイミング 11:30~12:15 伊東	★ 初中級スイミング 11:30~12:15 佐藤	★ ワンポイントスイミング 11:30~12:15 伊東	★ ワンポイントスイミング 11:30~12:15 岡田	★ ワンポイントスイミング 11:30~12:15 伊東	★ 中級スイミング 11:30~12:15 岡田	↑	11:30
12:00								12:00
12:30	平泳ぎ		クロール	バタフライ	背泳ぎ			12:30
13:00							5日:アクアピクス 小沼	13:00
13:30							12日:スイムトレーニング 岡田	13:30
14:00							19日:アクアピクス 東海林	14:00
14:30	流水健康教室 14:00~15:00 ※要予約	流水健康教室 14:00~15:00 ※要予約			流水健康教室 13:45~14:45 ※要予約		26日:スイムトレーニング 佐藤	14:30
15:00				流水健康教室 14:30~15:30 ※要予約		流水健康教室 14:30~15:30 ※要予約		15:00
15:30								15:30
16:00								16:00
16:30	キッズ スイミングスクール 16:00~17:00 ※全面貸切となります			キッズ スイミングスクール 16:00~17:00 ※全面貸切となります	キッズ スイミングスクール 16:00~17:00 ※全面貸切となります			16:30
17:00								17:00
17:30	キッズ スイミングスクール 17:00~18:00 ※全面貸切となります			キッズ スイミングスクール 17:00~18:00 ※全面貸切となります	キッズ スイミングスクール 17:00~18:00 ※全面貸切となります			17:30
18:00								18:00
18:30								18:30
19:00			1ヵ月1クールとさせていただきます					19:00
19:30			★ 背泳ぎ					19:30
20:00		★ アクアピクス 19:30~20:00 小沼	★ ワンポイントスイミング 19:30~20:00 佐藤					20:00
20:30								20:30
21:00							21:00 CLOSE	21:00
21:30							★ ←こちらのマークは 初心者の方でも安心して ご参加頂けます	21:30
22:00								22:00
22:30								22:30
23:00								23:00

レッスンは全面貸切、流水健康教室のみ片面貸切となります。
★はレッスンまたは、担当者等変更のあるクラスとなります。

GOLD'S GYM 仙台サンプラザ プールレッスン内容

レッスン名	クラス内容
初級スイミング	伏し浮きや、息継ぎなどの基本的な動作を学ぶクラスです。
中級スイミング	15m、または25m完泳でき、泳力アップを目指すクラスです。
ワンポイントスイミング	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳ぎ方を学ぶクラスです。 ※月により種目は異なりますのでレッスンスケジュールにてご確認ください。
アクアビクス	音楽を使って体を動かしたり、筋トレを合わせて行なうグループレッスンです。
健康エンジョイエクササイズ	ボールやヌードルを使いながら楽しく体を動かすレッスンです。
アクアヌードル	ヌードルを使い、様々な動きや筋トレを行なうレッスンです。
アクアサーキット	プールの中で、有酸素運動と筋力トレーニングを交互に行うエクササイズです。関節への負担が少ないので、体力作りしたい方、運動を始めた方に最適です。
アクアウォーク	様々な歩き方を行い部位別のトレーニングを行ないます。
AQUA ZUMBA	水の特性である浮力、抵抗などを利用し 世界中の音楽に合わせて体を動かすグループレッスンです。
リクエストスイム	1人1人のリクエスト(泳ぎ方)にお応えしながら行うクラスです。
泳ぎを覚えよう	初心者の方が泳ぎ方、泳ぎの呼吸、キック等を学ぶクラスです。