



笑顔でつながる楽しいマイティ



マイティウェルネスクラブ・タイムスケジュール 2021.8月～2021.11月(大人用)

10:30	月	火	水	木	金	土
11:00	ミットウォーク 岡部	アクアエアロ 斎藤		アクアヌードル 岡部		
11:30	初級 渡辺	初級 岡部	フリーウォーク フリースイム	初級 岡部	フリーウォーク フリースイム	
12:00	中級 岡部	中級 樽川		中級 樽川	上級 渡辺	フリーウォーク フリースイム フリーフィン
12:30	バレー 岡部	すっきりスイム 樽川		サーキット 樽川		
13:00	フリー フィン	フリー フィン	フリー フィン	フリー フィン	フリー フィン	

※13:15には更衣室を退室していただけますよう、ご協力をお願いします。


都合によりプログラム・担当者の変更がある場合がございます。ご了承下さい。

19:00	アクアジョギング 鈴木		アクアウォーク 斎藤		初級 鈴木	
19:30	初級 鈴木	フリーウォーク フリースイム	初級 斎藤	フリーウォーク フリースイム	バレー 斎藤	フリーウォーク フリースイム
20:00	中級 鈴木		中級 渡辺		中級 斎藤	
20:30	上級 斎藤		メニュー マスターズ		メニュー マスターズ	
21:00		フリー フィン	フリー フィン		フリー フィン	

※21:15には更衣室を退室、21:30には退館していただけますようご協力をお願いします。

クラブ利用時間

午前 月曜日～土曜日
午後 月・水・金曜日

※  はご利用できない時間となります。

10:30(土曜は11:00)～13:00(13:15更衣室 退室)
19:00～ 21:00(21:30 退館)
※火、木、土の夜のご利用はできません。

休館日 日曜日・祝祭日・月末29日以降は休館日となります。

※月によって月末休館日が変わる場合がございますので、年間スケジュールをご確認下さい。

プールサイドでの飲料水について

プールサイドへの持ち込みはプール水が汚れない水のみとさせていただきます。お茶・スポーツ飲料は今まで通り、採暖室前や更衣室でお願い致します。また、プールサイドに持ち込みは、容器が密閉出来るものに限らせて頂きます。皆様がより快適にご利用出来ます様、ご協力お願い致します。



ペットボトル・水筒等
密閉出来るもの



タンブラー・コップ等の
中身のこぼれやすいもの



★ご案内★

プールレッスン・システム

(8月～11月)



《運動強度の目安表》

- ★ ……プール初心者の方でも安心のプログラム
- ★★ ……少し慣れた方の中級対象クラス
- ★★★ ……まだまだ上を目指す方の為の上級者クラス



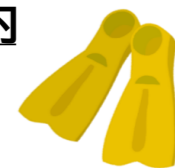
《アクアレッスン》 強度★

アクアレッスン 各 30分

- ★ アクアウォーク…初めての方にも安心水中歩行。下半身を中心に効果があります！
- ★★ アクアジョギング…水の中でも楽しくジョギング！膝・腰に不安のある方も安心！心肺機能UP！
- ★★★ ミットウォーク…アクアミットをつけて、水の抵抗を利用し、バリエーション豊かに歩きます。
- ★★★★ アクアエアロ…水の中でのエアロビクス。リズムに合わせて楽しく脂肪を燃焼!!
- ★ 水中バレー…ビーチボールを使ってみんなで楽しく挑戦してみましょう☆
- ★★ アクアヌードル…浮き棒を使ったバランスエクササイズです。
- ★★★ アクアサーキット…プールサイドを利用したサーキットトレーニングで目指せ筋力UP！

※フィンの利用時間のご案内

月曜日～金曜日の12時30分～13時 (30分)
 月、水、金曜日の20時30分～21時 (30分)
 土曜日の11時～13時(120分)



《スイムレッスン》 強度★

スイムレッスン 各30分

- ★ 初級…水泳初心者からクロール、背泳ぎまでの初歩的レッスン
- ★★ 中級…クロール、背泳ぎのフォーム矯正、平泳ぎ・バタフライの導入
- ★★★ 上級…4泳法の泳力向上を目指していく上級コース！
- ★★★★ すっきりスイム(中・上級)…50m～200Mの反復swim ●有酸素運動&持久力向上を目指そう！
- ★★★★ マスターズ…4泳法の泳力向上、マスターズ大会に向けたクラス(60分)



健康のために水を飲もう

マスクを着用した場合、呼吸数や体感温度が上昇するなど負担がかかります。のどが渇きを感じる前に、こまめな水分補給を心がけましょう。



手洗いと水分補給で身を守り

●プログラムは、4ヶ月に1度リニューアルさせていただきます。
 レッスン開始後、5分以上経過した場合はレッスン参加をご遠慮ください。

お知らせ

☆コロナ対策について☆

ご来館の際は、マスク着用をお願い致します。また、発熱・倦怠感や息苦しさ等の体調不良を感じる場合は施設の利用をお控えください。レッスン以外で館内に長時間滞在しないようお願いします。特に更衣室・採暖室は早めの退室をお願いします。

★重要★「皆さんに楽しく利用して頂く為に」
 クラブの運営は多くの利用者で成り立っております。
 他利用者の方の迷惑になる行為等はおやめください。



マイティウェルネスクラブ

〒962-0021 福島県須賀川市館取町43番地

Tel 0248-76-3939 Fax 0248-73-4579



ホームページ



フェイスブック



ライン