



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 2022.8月～2022.11月(大人用)

	月	火	水	木	金	土
10:30						
10:45						
11:15	フロッグエアロ 岡部	アクアヌードル 斎藤		アクアエアロ 生田目		
11:45	初級 生田目	初級 樽川	フリーウォーク フリースイム	初級 渡辺	フリーウォーク フリースイム	フリーウォーク フリースイム フリーフィン
12:15	中級 岡部	中級 樽川		中級 生田目	中級 斎藤	
12:45	腰痛予防 生田目	水中バレー 斎藤		ウォーキングミット 生田目		
13:00	12:30~ フリーフィン	12:30~ フリーフィン	12:30~ フリーフィン	12:30~ フリーフィン	12:30~ フリーフィン	12:30~ 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 斎藤		ウォーキングミット 斎藤		初級 鈴木	
19:30	初級 斎藤	フリーウォーク フリースイム	初級 渡辺	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	すつきり 斎藤	中級 渡辺	メニュー マスターズ	中級 鈴木	メニュー マスターズ
20:30		フリーフィン	フリーフィン		フリーフィン	
21:00						

※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。

8月11日(木)～17日(水)の期間は夏季休館日となります。

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。皆様に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
- ★★ ……少し慣れた方のための中級対象クラス
- ★★★ ……まだまだ上を目指す方の為の上級者クラス



≪アクアレッション≫ 強度★ 各 30分

- ★★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！
- ★★ 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。
- ★★★フロッグエアロ…アクアミットをつけて、水の抵抗を利用し、心肺機能や筋力UP！
- ★★★ 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よう☆
- ★★ウォーキングミット…ミットを使ったウォーキング。この腕のシェイプアップも期待できます！
- ★ 腰痛予防改善 ……腰周りの運動を行い、腰痛予防や腰痛の軽減を目指します！

※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★ 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！
- ★★★★メニューマスターズ…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。



主催:「健康のため水を飲もう」推進委員会 後援:厚生労働省

●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いたします。特に更衣室・採暖室は早めの退室をお願いいたします。

★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