

# 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 2023.8月～2023.11月(大人用)

月	火	水	木	金	土
11:00	脂肪ばいばい 岡部	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
	初級 渡辺	初級 鈴木	初級 渡辺	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	フリーウォーク フリースイム	フリーウォーク フリースイム	
	中級 渡辺	中級 岡部	中級 樽川	中級 樽川	
	上級 生田目	上級 樽川	上級 渡辺		
	水中バレー 岡部	腰痛予防 樽川	アクアジョギング 樽川		
	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
13:00					

※13:15には更衣室を退室していただけますよう、ご協力お願いします。

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	アクアウォーク 鈴木	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	フリーウォーク フリースイム	フリーウォーク フリースイム
19:30	初級 鈴木	初級 渡辺	初級 渡辺	初級 鈴木	初級 鈴木
20:00	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	フリーウォーク フリースイム
20:30	中級 鈴木	中級 渡辺	中級 渡辺	中級 鈴木	中級 鈴木
21:00	すつきり メニュー	メニュー マスターズ	メニュー マスターズ	メニュー マスターズ	メニュー マスターズ
	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

※21:15には更衣室を退室していただけますよう、ご協力お願いします。

## クラブ利用時間

※  はご利用できない時間となります。

午前	月・火・木曜日	10:45～13:00(10:30～入館)
	水・金曜日	10:30～13:00(10:15～入館)
	土曜日	11:00～13:00(10:45～入館)
午後	月・水・金曜日	19:00～21:00(18:45～入館)

休館日 日曜日・祝祭日・月末29日以降は休館日となります。

## 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。皆様がより快適に利用出来ます様、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  
中身のこぼれるやすいもの



# ★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



### ※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)

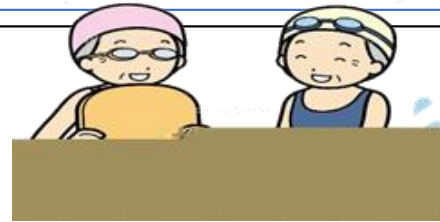


### 《アクアレッスン》 強度★ 各 30分

- ★ 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!
- ★★★ 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!!
- ★★ 脂肪ばいばい ……身体の余分な脂肪をシェイプアップ!!
- ★★ 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。
- ★ 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☆
- ★ 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!

### 《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!
- ★★★★ メニューマスタース……4泳法の泳力向上、マスタース大会に向けたクラス(60分)



### 「水の特性」って知ってる? 水中運動はイイこといっぱい!

#### ★浮力★

浮力により肩まで水に浸かると体重は10分の1程度です。関節への負担も少なく運動が出来ます。また、浮いているだけでも気持ちいい! リラックス効果も!

#### ★水圧★

水圧により毛細血管が刺激され、血液循環を促進! 冷えやむくみはもちろん陸上に比べて心臓への負担も軽くなります。

#### ★水温★

プール水温は体温より低く、エネルギー消費が陸上よりも増えます。また、体温保持のため体温調節機能が促進されます。

#### ★抵抗★

空気よりも水の中は抵抗が大きいために効率が良く、個人の体力に合わせて動きを調整できるので無理なく運動できます。また全身を動かす事で大きな運動量を得ることができます。

### お知らせ

#### ☆学校受入について☆

月・火・木曜日は、大人コースの利用時間前に学校受入を行っております。混雑を避ける為、学校の利用が終了後の入館をお願いしております。ご理解ご協力お願い致します。

★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