

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 2024.8月～2024.11月(大人用)

10:30	月	火	水	木	金	土
10:45	フログエアロ 岡部	脂肪ばいばい 岡部		アクアエアロ 岡部		
11:15	初級 渡辺	初級 鈴木	フリーウォーク フリースイム	初級 樽川	フリーウォーク フリースイム	
11:45	中級 岡部	中級 樽川	フリーウォーク フリースイム	中級 渡部	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 フリーフィン
12:15	腰痛予防 樽川	ウォーキングミット 樽川		水中バレー 岡部		
12:45						
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 渡部		アクアウォーク 渡部		腰痛予防 鈴木	
19:30	初級 鈴木	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	初級 鈴木	フリーウォーク フリースイム
20:00	中級 鈴木	すっきり メニュー	中級 渡辺	メニュー 上級	中級 渡部	メニュー 上級
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・火・木曜日
水・金曜日
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。

10:45～13:00(10:30～入館)
10:30～13:00(10:15～入館)
11:00～13:00(10:45～入館)
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



《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!
- ★★ウォーキングミット……ミットを使ったウォーキング。二の腕のシェイプアップも期待できます！
- ★★★ 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!!
- ★★ 脂肪ばいばい ……身体の余分な脂肪をシェイプアップ!!
- ★★★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!
- ★ 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☆
- ★ 腰痛予防 ……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(夜・メニュー)……4泳法の泳力向上・持久力向上を目指します！(30・60分)
- ★★ 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！



※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)



1ミリでも多く、
 1ミリでも速く、
 毎日の積み重ねで
 ゴールを目指す



健康のため水を飲もう

運動中はもちろん、入浴中や睡眠中、部屋の中にいるときでさえ、
 私たちは水分が不足しがちな場面が多いです。
 スポーツも水分補給も持続が大事。こまめに水を飲みましょう。

●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。
 フリーウォークでもアクアミット(アクアグローブ)はご利用頂けます。

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



インスタグラム



ライン