

おとなクラス タイムスケジュール 《 2021年7月から 》

火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日	日曜日
				8:15 - 9:30	8:15 - 9:30
8:45 - 10:00 おとな S A (加齢持久力)		8:45 - 10:00 おとな S A (加齢持久力)	8:45 - 10:00 おとな S A (4種目中心)	おとな S A (加齢持久力)	おとな S A (4種目中心)
				9:30 - 10:30	9:30 - 11:30
10:00 - 11:00 おとな A B C	10:00 - 11:00 おとな A B C	10:00 - 11:00 おとな A B C	10:00 - 11:00 おとな A B C	おとな B C	おとな B C
11:00 - 12:00 おとな A B C		11:00 - 12:00 おとな 水中歩行	11:00 - 12:00 おとな A B C		
12:00 - 13:00 おとな 水中歩行	12:00 - 13:00 おとな アクアビクス	12:00 - 13:00 おとな アクアビクス	12:00 - 13:00 おとな アクアビクス		
13:00 - 14:00 おとな A B C	13:00 - 14:00 おとな A B C	13:00 - 14:00 おとな A B C	13:00 - 14:00 おとな A B C		
				19:00 - 20:00 おとな A B C	
20:00 - 21:00 おとな A B C	20:00 - 21:00 おとな A B C	20:00 - 21:15 おとな S A (加齢持久力)	20:00 - 21:00 おとな A B C		
21:00 - 22:15 おとな S A (加齢持久力)			21:00 - 22:15 おとな S A (4種目中心)		

おとな SA・A・B・C班 練習カリキュラム

練習の前半は各泳法のフォーミングを行います（A・B・C班の4週目はクロール泳ぎ込み）

	SA (金・日)	SA (火・木・土)	A	B	C
1週目	バタフライ	姿勢・重心	バタフライ	バタフライ	バック ブレスト
2週目	バック	タイミング バランス	バック	バック	バック ブレスト
3週目	ブレスト	ストローク	ブレスト	ブレスト	バック ブレスト
4週目	4種目 満遍なく	キック	クロール	クロール	クロール

練習の後半は持久力と心肺機能の維持向上を目指した練習を行います

※ テーマは各クラスの進捗状況により異なります

※ A・B・C班は、練習後半で下記の項目を意識しながらクロールで持久力と心肺機能の維持向上を目指して泳ぎます

息継ぎ	効果的に心肺機能の維持向上につながる有酸素運動が出来るよう、ゆったり大きなストローク2～3回ごとに息継ぎをして泳ぎましょう
姿勢	水の抵抗が少なく、体幹・体軸がぶれない姿勢を意識して泳ぎましょう
重心	やや深めの水をキャッチして重心が下半身に残らないよう前傾姿勢を意識して泳ぎましょう
ストローク	真っすぐ水を押さずにS字の方向に水を掻くことを意識して泳ぎましょう
キック	1ストロークに1回か2回キックを打つ省エネクロールで泳ぎましょう
タイミング	正しいプルとキック、両手を交わすタイミングを意識して泳ぎましょう
バランス	利き手と利き手でない方のストロークの軌道差を減らすことを意識して泳ぎましょう ※ 苦手な向きの息継ぎは強要しません

《アクアビクスクラス》

● 1月

曜日/時間	水(12:00~13:00)	木(12:00~13:00)	金(12:00~13:00)
第1週目	8	9	10
	ゆったり	すっきり	わくわく
第2週目	15	16	17
	すっきり	シェイプ	バランス
第3週目	22	23	24
	シェイプ	わくわく	マッスル
第4週目	29	30	31
	わくわく	バランス	ゆったり

● 2月

曜日/時間	水(12:00~13:00)	木(12:00~13:00)	金(12:00~13:00)
第1週目	5	6	7
	バランス	マッスル	すっきり
第2週目	12	13	14
	マッスル	ゆったり	シェイプ
第3週目	19	20	21
	ゆったり	すっきり	わくわく
第4週目	26	27	28
	すっきり	シェイプ	バランス

～心肺機能向上～

ゆったりアクア	★
筋肉の伸展・収縮に合わせ、呼吸を意識し、呼吸筋を鍛えます。	
バランスアクア	★★
リズムに合わせて全身をバランスよく動かし、体幹を鍛えます。	
シェイプアクア	★★★
全身を大きく動かし、脂肪燃焼・筋持久力を向上します。	

～筋力バランス～

すっきりアクア	◆
道具を使用し、水の感覚や体の中心を意識し、深層筋を鍛えます。	
わくわくアクア	◆◆
道具を使用し、水の抵抗・浮力を利用し、筋調整・筋持久力を向上します。	
マッスルアクア	◆◆◆
道具を使用し、全身を力強く動かし、筋力・筋持久力を向上します。	

《水中歩行クラス》

● 1月

曜日/時間	火(12:00~13:00)	木(11:00~12:00)
第1週目	7	9
	ふみふみ	左右バランス
第2週目	14	16
	左右バランス	のんびり
第3週目	21	23
	のんびり	ふみふみ
第4週目	28	30
	ふみふみ	左右バランス



● 2月

曜日/時間	火(12:00~13:00)	木(11:00~12:00)
第1週目	4	6
	左右バランス	のんびり
第2週目	11	13
	のんびり	ふみふみ
第3週目	18	20
	ふみふみ	左右バランス
第4週目	25	27
	左右バランス	のんびり



のんびり

基礎的な歩行動作とその場での動きを組み合わせ、カラダの柔軟性を高める事を目的とします。

ふみふみ

簡単な歩行動作を徐々に応用させながら筋力を高め、基礎体力の向上を目的とします。

左右バランス

偏りがちな左右のバランス・筋力をコントロールしながらカラダを動かし、全身のバランスの向上を目的とします。

※体力には個人差があります。無理をせずに休憩しながら練習に参加してください。

《アクアビクスクラス》

● 3月

曜日/時間	水(12:00~13:00)	木(12:00~13:00)	金(12:00~13:00)
第1週目	5	6	7
	シェイプ	わくわく	マッスル
第2週目	12	13	14
	わくわく	バランス	ゆったり
第3週目	19	20	21
	バランス	マッスル	すっきり
第4週目	26	27	28
	マッスル	ゆったり	シェイプ

● 4月

曜日/時間	水(12:00~13:00)	木(12:00~13:00)	金(12:00~13:00)
第1週目	2	3	4
	ゆったり	すっきり	わくわく
第2週目	9	10	11
	すっきり	シェイプ	バランス
第3週目	16	17	18
	シェイプ	わくわく	マッスル
第4週目	23	24	25
	わくわく	バランス	ゆったり

～心肺機能向上～

ゆったりアクア ★	筋肉の伸展・収縮に合わせ、呼吸を意識し、呼吸筋を鍛えます。
バランスアクア ★★	リズムに合わせて全身をバランスよく動かし、体幹を鍛えます。
シェイプアクア ★★★	全身を大きく動かし、脂肪燃焼・筋持久力を向上します。

～筋力バランス～

すっきりアクア ◆	道具を使用し、水の感覚や体の中心を意識し、深層筋を鍛えます。
わくわくアクア ◆◆	道具を使用し、水の抵抗・浮力を利用し、筋調整・筋持久力を向上します。
マッスルアクア ◆◆◆	道具を使用し、全身を力強く動かし、筋力・筋持久力を向上します。

《水中歩行クラス》

● 3月

曜日/時間	火(12:00~13:00)	木(11:00~12:00)
第1週目	4	6
	のんびり	ふみふみ
第2週目	11	13
	ふみふみ	左右バランス
第3週目	18	20
	左右バランス	のんびり
第4週目	25	27
	のんびり	ふみふみ



● 4月

曜日/時間	火(12:00~13:00)	木(11:00~12:00)
第1週目	1	3
	ふみふみ	左右バランス
第2週目	8	10
	左右バランス	のんびり
第3週目	15	17
	のんびり	ふみふみ
第4週目	22	24
	ふみふみ	左右バランス



のんびり

基礎的な歩行動作とその場での動きを組み合わせ、カラダの柔軟性を高める事を目的とします。

ふみふみ

簡単な歩行動作を徐々に応用させながら筋力を高め、基礎体力の向上を目的とします。

左右バランス

偏りがちな左右のバランス・筋力をコントロールしながらカラダを動かし、全身のバランスの向上を目的とします。

※体力には個人差があります。無理をせずに休憩しながら練習に参加してください。

《アクアビクスクラス》

● 5月

曜日/時間	水(12:00~13:00)	木(12:00~13:00)	金(12:00~13:00)
第1週目	7	1	2
	バランス	マッスル	シェイプ
第2週目	14	8	9
	マッスル	ゆったり	わくわく
第3週目	21	15	16
	ゆったり	すっきり	バランス
第4週目	28	22	23
	すっきり	シェイプ	マッスル

● 6月

曜日/時間	水(12:00~13:00)	木(12:00~13:00)	金(12:00~13:00)
第1週目	4	5	6
	シェイプ	わくわく	ゆったり
第2週目	11	12	13
	わくわく	バランス	すっきり
第3週目	18	19	20
	バランス	マッスル	シェイプ
第4週目	25	26	27
	マッスル	ゆったり	わくわく

～心肺機能向上～

ゆったりアクア	★
筋肉の伸展・収縮に合わせ、呼吸を意識し、呼吸筋を鍛えます。	
バランスアクア	★★
リズムに合わせて全身をバランスよく動かし、体幹を鍛えます。	
シェイプアクア	★★★
全身を大きく動かし、脂肪燃焼・筋持久力を向上します。	

～筋力バランス～

すっきりアクア	◆
道具を使用し、水の感覚や体の中心を意識し、深層筋を鍛えます。	
わくわくアクア	◆◆
道具を使用し、水の抵抗・浮力を利用し、筋調整・筋持久力を向上します。	
マッスルアクア	◆◆◆
道具を使用し、全身を力強く動かし、筋力・筋持久力を向上します。	

《水中歩行クラス》

● 5月

曜日/時間	火(12:00~13:00)	木(11:00~12:00)
第1週目	6	1
	左右バランス	のんびり
第2週目	13	8
	のんびり	ふみふみ
第3週目	20	15
	ふみふみ	左右バランス
第4週目	27	22
	左右バランス	のんびり



● 6月

曜日/時間	火(12:00~13:00)	木(11:00~12:00)
第1週目	3	5
	のんびり	ふみふみ
第2週目	10	12
	ふみふみ	左右バランス
第3週目	17	19
	左右バランス	のんびり
第4週目	24	26
	のんびり	ふみふみ



のんびり
基礎的な歩行動作とその場での動きを組み合わせ、カラダの柔軟性を高める事を目的とします。
ふみふみ
簡単な歩行動作を徐々に応用させながら筋力を高め、基礎体力の向上を目的とします。
左右バランス
偏りがちな左右のバランス・筋力をコントロールしながらカラダを動かし、全身のバランスの向上を目的とします。

※体力には個人差があります。無理をせずに休憩しながら練習に参加してください。

《アクアビクスクラス》

● 7月

曜日/時間	水(12:00~13:00)	木(12:00~13:00)	金(12:00~13:00)
第1週目	2	3	4
	バランス	すっきり	マッスル
第2週目	9	10	11
	マッスル	バランス	ゆったり
第3週目	16	17	18
	ゆったり	マッスル	わくわく
第4週目	23	24	25
	わくわく	ゆったり	シェイプ

● 8月

曜日/時間	水(12:00~13:00)	木(12:00~13:00)	金(12:00~13:00)
第1週目	6	7	1
	シェイプ	わくわく	すっきり
第2週目	13	14	8
	すっきり	シェイプ	バランス
第3週目	20	21	22
	バランス	すっきり	マッスル
第4週目	27	28	29
	マッスル	バランス	ゆったり

～心肺機能向上～

ゆったりアクア	★
筋肉の伸展・収縮に合わせ、呼吸を意識し、呼吸筋を鍛えます。	
バランスアクア	★★
リズムに合わせて全身をバランスよく動かし、体幹を鍛えます。	
シェイプアクア	★★★
全身を大きく動かし、脂肪燃焼・筋持久力を向上します。	

～筋力バランス～

すっきりアクア	◆
道具を使用し、水の感覚や体の中心を意識し、深層筋を鍛えます。	
わくわくアクア	
道具を使用し、水の抵抗・浮力を利用し、筋調整・筋持久力を向上します。	
マッスルアクア	◆◆◆
道具を使用し、全身を力強く動かし、筋力・筋持久力を向上します。	

《水中歩行クラス》

● 7月

曜日/時間	火(12:00~13:00)	木(11:00~12:00)
第1週目	1	3
	ふみふみ	左右バランス
第2週目	8	10
	左右バランス	のんびり
第3週目	15	17
	のんびり	ふみふみ
第4週目	22	24
	ふみふみ	左右バランス



● 8月

曜日/時間	火(12:00~13:00)	木(11:00~12:00)
第1週目	5	7
	左右バランス	のんびり
第2週目	12	14
	のんびり	ふみふみ
第3週目	19	21
	ふみふみ	左右バランス
第4週目	26	28
	左右バランス	のんびり



のんびり
基礎的な歩行動作とその場での動きを組み合わせ、カラダの柔軟性を高める事を目的とします。
ふみふみ
簡単な歩行動作を徐々に応用させながら筋力を高め、基礎体力の向上を目的とします。
左右バランス
偏りがちな左右のバランス・筋力をコントロールしながらカラダを動かし、全身のバランスの向上を目的とします。

※体力には個人差があります。無理をせずに休憩しながら練習に参加してください。

水中歩行・アクアビクスクラス 2025年9月～10月 カリキュラム

《アクアビクスクラス》

● 9月

曜日/時間	水(12:00~13:00)	木(12:00~13:00)	金(12:00~13:00)
第1週目	3	4	5
	ゆったり	マッスル	わくわく
第2週目	10	11	12
	わくわく	ゆったり	シェイプ
第3週目	17	18	19
	シェイプ	わくわく	すっきり
第4週目	24	25	26
	すっきり	シェイプ	バランス

● 10月

曜日/時間	水(12:00~13:00)	木(12:00~13:00)	金(12:00~13:00)
第1週目	1	2	3
	バランス	すっきり	マッスル
第2週目	8	9	10
	マッスル	バランス	ゆったり
第3週目	15	16	17
	ゆったり	マッスル	わくわく
第4週目	22	23	24
	わくわく	ゆったり	シェイプ

～心肺機能向上～

ゆったりアクア ★	筋肉の伸展・収縮に合わせ、呼吸を意識し、呼吸筋を鍛えます。
バランスアクア ★★	リズムに合わせて全身をバランスよく動かし、体幹を鍛えます。
シェイプアクア ★★★	全身を大きく動かし、脂肪燃焼・筋持久力を向上します。

～筋力バランス～

すっきりアクア ◆	道具を使用し、水の感覚や体の中心を意識し、深層筋を鍛えます。
わくわくアクア ◆◆	道具を使用し、水の抵抗・浮力を利用し、筋調整・筋持久力を向上します。
マッスルアクア ◆◆◆	道具を使用し、全身を力強く動かし、筋力・筋持久力を向上します。

《水中歩行クラス》

● 9月

曜日/時間	火(12:00~13:00)	木(11:00~12:00)
第1週目	2	4
	のんびり	ふみふみ
第2週目	9	11
	ふみふみ	左右バランス
第3週目	16	18
	左右バランス	のんびり
第4週目	23	25
	のんびり	ふみふみ



● 10月

曜日/時間	火(12:00~13:00)	木(11:00~12:00)
第1週目	7	2
	ふみふみ	左右バランス
第2週目	14	9
	左右バランス	のんびり
第3週目	21	16
	のんびり	ふみふみ
第4週目	28	23
	ふみふみ	左右バランス



のんびり 基礎的な歩行動作とその場での動きを組み合わせ、カラダの柔軟性を高める事を目的とします。
ふみふみ 簡単な歩行動作を徐々に応用させながら筋力を高め、基礎体力の向上を目的とします。
左右バランス 偏りがちな左右のバランス・筋力をコントロールしながらカラダを動かし、全身のバランスの向上を目的とします。

※体力には個人差があります。無理をせずに休憩しながら練習に参加してください。

《アクアビクスクラス》

● 11月

曜日/時間	水(12:00~13:00)	木(12:00~13:00)	金(12:00~13:00)
第1週目	5	6	7
	シェイプ	わくわく	すっきり
第2週目	12	13	14
	すっきり	シェイプ	バランス
第3週目	19	20	21
	バランス	すっきり	マッスル
第4週目	26	27	28
	マッスル	バランス	ゆったり

● 12月

曜日/時間	水(12:00~13:00)	木(12:00~13:00)	金(12:00~13:00)
第1週目	3	4	5
	ゆったり	マッスル	わくわく
第2週目	10	11	12
	わくわく	ゆったり	シェイプ
第3週目	17	18	19
	シェイプ	わくわく	すっきり
第4週目	24	25	26
	すっきり	シェイプ	バランス

～心肺機能向上～

ゆったりアクア	★
筋肉の伸展・収縮に合わせ、呼吸を意識し、呼吸筋を鍛えます。	
バランスアクア	★★
リズムに合わせて全身をバランスよく動かし、体幹を鍛えます。	
シェイプアクア	★★★
全身を大きく動かし、脂肪燃焼・筋持久力を向上します。	

～筋力バランス～

すっきりアクア	◆
道具を使用し、水の感覚や体の中心を意識し、深層筋を鍛えます。	
わくわくアクア	◆◆
道具を使用し、水の抵抗・浮力を利用し、筋調整・筋持久力を向上します。	
マッスルアクア	◆◆◆
道具を使用し、全身を力強く動かし、筋力・筋持久力を向上します。	

《水中歩行クラス》

● 11月

曜日/時間	火(12:00~13:00)	木(11:00~12:00)
第1週目	4	6
	左右バランス	のんびり
第2週目	11	13
	のんびり	ふみふみ
第3週目	18	20
	ふみふみ	左右バランス
第4週目	25	27
	左右バランス	のんびり



● 12月

曜日/時間	火(12:00~13:00)	木(11:00~12:00)
第1週目	2	4
	のんびり	ふみふみ
第2週目	9	11
	ふみふみ	左右バランス
第3週目	16	18
	左右バランス	のんびり
第4週目	23	25
	のんびり	ふみふみ



のんびり

基礎的な歩行動作とその場での動きを組み合わせ、カラダの柔軟性を高める事を目的とします。

ふみふみ

簡単な歩行動作を徐々に応用させながら筋力を高め、基礎体力の向上を目的とします。

左右バランス

偏りがちな左右のバランス・筋力をコントロールしながらカラダを動かし、全身のバランスの向上を目的とします。

※体力には個人差があります。無理をせずに休憩しながら練習に参加してください。