

昼の部

月曜日		火曜日		水曜日		木曜日		金曜日		土曜日	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
	11:15~11:30 月替わり おはよう エクササイズ		11:30~11:50 ウェーブ ストレッチ		10:30~11:20 ヨガ50 (クラス登録制)		12:10~12:40 V(部位)トレ		11:30~12:10 流水 エクササイズ		
11:45~12:45 水泳レッスン 初級 中級	11:30~12:20 フリースタジオ	12:00~12:30 水中 コンディショニング	12:15~12:45 スイムにつながる コアトレーニング	11:30~12:15 水中歩行・体操		11:45~12:45 水泳レッスン 初級 中級	12:40~12:50 水泳前の10分間 ストレッチ	12:20~13:00 3ヶ月 泳法チャレンジ (バタフライ編)		11:30~12:30 水泳レッスン 初級 中級	11:45~12:15 TRX ワークアウト
13:00~14:00 水泳レッスン 上級	12:25~12:45 TRX ワークアウト	13:00~14:00 水泳レッスン 中級 上級		12:20~12:50 気楽に クロール・背泳ぎ		13:00~14:00 水泳レッスン 上級	13:10~13:30 水泳後のリカバリー 筋膜リリース		13:20~13:35 水泳後の リラクゼーション	12:30~13:30 水泳レッスン 上級	

夜の部

月曜日		水曜日		金曜日	
プール	スタジオ	プール	スタジオ	プール	スタジオ
	19:30~20:00 フリースタジオ		19:30~20:00 フリースタジオ		19:30~20:00 フリースタジオ
	20:00~20:20 筋 コンディショニング		20:00~20:20 筋 コンディショニング		20:00~20:20 筋 コンディショニング
20:30~21:15 水泳レッスン 初級・中級・上級	20:00~20:20 TRX ワークアウト	20:30~21:15 水泳レッスン 初級・中級・上級	20:00~20:20 TRX ワークアウト	20:30~21:15 水泳レッスン 初級・中級・上級	20:00~20:20 TRX ワークアウト

プラス
ヨガ+体験受付中!

プールに入る前に
心と身体のメンテナンス
してみませんか?

詳しくは受付まで!



<自由遊泳・自由歩行について>

【昼の部】

- 月・火・木・金曜日<11:30~14:30>
- 水曜日<11:30~13:00>
- 土曜日<11:30~13:45>

【夜の部】

- 月・水・金曜日<20:30~21:40>
<22:00退館>

※水泳レッスンがある時間帯は遊泳コースが制限されますので、予めご了承ください。

<スタジオレッスンの参加について>

安全に効果的なエクササイズを楽しんで頂く為に、スタジオレッスン開始後10分を過ぎてからの途中入場はご遠慮下さい。皆様のご理解、ご協力の程宜しくお願い致します。

※レッスン担当者につきましては、スタッフまでお問い合わせ下さい。

※急遽担当者、及びレッスンが変更になる場合があります。

※プール有料ワンポイントレッスン時、自由遊泳コースが制限されます。ワンポイントレッスンご希望の方は、フロントまでお問い合わせください。

<マークの見方>



初心者でも安心してご参加いただけるクラスです。



星マークはもっと頑張りたい方へのクラスです。



水色の枠はヨガプラス会員の方限定のクラスです。



ピンク色の枠は新しく追加・変更になったプログラム



Instagram

#東京マリン



～スタジオプログラム一覧表～

プログラム名	内容	時間	強度	難易度	定員	ユーズ
有料メニュー						
ヨガ50	呼吸法とポーズ、瞑想により、柔軟性を向上していくクラスです。ほぐしを中心にすすめていき、心身のリラックスにも効果があります。	50分	☆	★	20名	
調整系						
月替わりおはようエクササイズ	泳ぐ前、歩く前に必要な部位を動きやすくするカンタンな運動を行います。初心者にもカンタンな動きで水泳前の準備運動としてご利用下さい。	10分	☆	★	20名	
ウェーブストレッチ	ウェーブリングを使用し「ほぐし」「伸ばし」「引き締め」と様々なエクササイズを行います。肩甲骨、骨盤周りをほぐし、あたためることで美しい姿勢を目指します。	20分	☆	★	20名	
水泳後のリカバリー筋膜リリース	水泳で使った筋肉を優しくほぐし、温めます。次の日に疲れを残さないようにリラックスして行います。	20分	☆	★	20名	
水泳後のリラクゼーション	水泳後に身体をリラックスさせ、一日の疲れを次の日に残さないことを目的としています。誰でもカンタンに行える内容になっているので、運動後におススメです。	15分	☆	★	20名	
水泳前の10分間ストレッチ	水泳レッスン前に行う水泳のためのストレッチです。より良い泳ぎになるように準備をしましょう。	10分	☆	★	20名	
筋コンディショニング	ゆっくりとした動きで、張りつめた身体・心の緊張を緩めます。適度なトレーニングで気持ち良さを感じながら行うことにより、リラックスすることが出来ます。	20分	☆	★	20名	
トレーニング						
TRXワークアウト	TRXを使用したトレーニングです。自重以上の負荷をかけ水泳で重要なコアを中心にトレーニングします。TRXワークアウトはTRXとその他の器具も使用します。	20分 ～ 30分	☆☆☆	★★★	16名	○
スイムにつながるコアトレ	水泳で泳ぐために必要なコア（体幹）を刺激するトレーニングです。実際に泳ぐ動作を想定してトレーニングします。	30分	☆☆	★★	20名	
V（部位）トレ	水泳に使用する筋肉、関節等の動きを改善するプログラムです。腰痛、肩痛予防にも効果的です。簡単な方法でトレーニングしますので初めての方や運動不足の方も安心してご参加いただけます。	30分	☆	★	20名	

～プールプログラム一覧表～

プログラム名	内容	定員
水中エクササイズ	対象：スイミング会員A・B、マスター会員、プレミアム会員	
水中コンディショニング	アクアミット、ダンベル、ヌードル等の道具を使用する誰でも簡単に出来る水中運動です。	
水中歩行・体操	水の特性を活かしたストレッチ、ウォーキングなど様々な運動を行います。	
流水エクササイズ	フローマシンからの超音波流水をあびて脂肪燃焼やマッサージを行うクラスです。	
初心者向け泳法	対象：スイミング会員A・B、マスター会員、プレミアム会員	
クロール・背泳ぎ基本	クロール・背泳ぎの基本を練習します。初めての方、よりきれいに泳ぎたい方におすすめです。	
3か月泳法チャレンジ	3か月完結のプログラムです。テーマに沿った泳ぎを覚え、よりきれいに泳ぐことを目指しましょう。	
水泳レッスン（登録制）	対象：スイミング会員A・B、マスター会員、プレミアム会員	
水泳レッスン初級	4泳法で25m泳げるようになるクラスです。顔つけなど初心者向けの練習も行います。	
水泳レッスン中級	4泳法の基本を確かめながら、クロール中心で800m～1000m程度の距離を泳ぐクラスです。	
水泳レッスン上級	4泳法で50m以上、マスターズのレースを目指したクラスです。トータルで1000～2000m程度泳ぎます。レース前にスタート台を使用したスタート練習も実施します。	
有料レッスン（予約制）		
ワンポイントレッスン	1～2名で個別にレッスンを行います。お客様のリクエストに応じて泳ぎで気になる部分、フォーム改善などのご要望にお応えします。必要に応じて普段出来ないビデオ撮影も行います。	各回2名

プログラムへの参加方法	
プールレッスン	レッスン開始前までにプールサイドにお越し下さい。
ワンポイントレッスン	前日までに受付でご予約下さい。（有料）レッスン時間、コーチ等の空き状況は受付でご確認下さい。※コーチを指定する場合時間等がご希望に添えない場合がございますので予めご了承下さい。
スタジオ	レッスン開始5分前よりスタジオにお入りください。動きやすい服装でお越し下さい。（水着の上にTシャツだけでも可能です）
ヨガ	レッスン開始前までにスタジオにお越し下さい。 登録制の有料レッスンです。 ※登録費用は料金表をご覧ください。

表の見方	
強度	エクササイズの激しさ、運動量の高さの目安。☆の3段階評価
難易度	エクササイズの難しさの目安。★の3段階評価