

大人のコース タイムスケジュール

①マスク着用②手指消毒③ソーシャルディスタンス1.5m~2m
上記の項目にご協力よろしくお願いします。

2020年9月

マイティスイミング倶楽部米沢

月		火		水		木		金		土	
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
レクリエーション ★ 及川	ボール ★ 栗野	ウォーキング ★ 山本	ヨガ ★★ 栗野	ヌードル ★ 山本	ストレッチ ★ 栗野	ジョギング ★★ 及川	ウォーキング ★ 山本	調整ヨガ ★ 栗野	調整ヨガ ★ 栗野	ウォーキング ★ 山本	調整ヨガ ★ 栗野
ウォーキング ★ 山本	バランス ボール ★★ 栗野	ジョギング ★ 山本	ヨガ ★★ 栗野	初めてプール ★ 及川	コア ★ 栗野	ウォーキング ★ 山本	ウォーキング ★ 山本	調整ヨガ ★ 栗野	調整ヨガ ★ 栗野	ウォーキング ★ 山本	調整ヨガ ★ 栗野
ゆったり ★ 及川	ボール ★ 栗野	すいすい ★★★ 小形	ほぐし ★ 栗野	らくらく ★★ 及川	リラックス ヨガ ★ 栗野	らくらく ★★ 及川	らくらく ★★ 及川	調整ヨガ ★ 栗野	調整ヨガ ★ 栗野	ゆったり ★ 小形	調整ヨガ ★ 栗野
	ギム ★ 栗野										

山形県初!

2020年6月から水分補給やトイレ休憩の時間を設けるため、レッスンとレッスンの間に5分の休憩を入れさせていただきます。それに伴いレッスン開始時間も変更がありますのでご確認ください。

※土曜日は
フリーウォーク/フリースイムのみのご利用となります。
※土曜日 10:00~14:00 (14:15更衣室退室)

J-パドルバイク(水中一輪車)導入しました!!
~スポーツの秋~v 乗って、漕いで、コアトレ~

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
選手 / 育成		選手 / 育成		選手 / 育成		選手 / 育成		選手 / 育成	
流水フリー ウォーク		流水フリー ウォーク		流水フリー ウォーク		流水フリー ウォーク		流水フリー ウォーク	
流水フリー ウォーク		流水フリー ウォーク		流水フリー ウォーク		流水フリー ウォーク		流水フリー ウォーク	

- 心肺機能を高めます。
有酸素運動により、脂肪を効率よく燃焼させるため減量効果も高まります。また、日常生活に重要な大腿部や臀部の筋肉強化にも繋がります。
- バランスを取りながら漕ぐバイクです。
ハンドルがないので手でスクーリングを行いながら、バランス感覚を養うことができます。
- 体軸の安定に役立ちます。
体幹のアウトターマッスル、インナーマッスルへの刺激が高まり、日常生活やスポーツでの体幹の安定に役立ちます。



★お願い★

透明度のあるキレイな水質を維持するために皆様のご協力をお願いします。
・プールに入る前にトイレを済ませて、十二分にシャワーを浴びて下さい。
・化粧や整髪料は必ず落として下さい。
・ケガの防止、衛生面から貴金属・時計類も外して下さい。
・飛び込みは禁止です。
・プール・スタジオでは、スタッフの指示に従って下さい。
※14:15/20:45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・担当者変更がある場合がございますので、予めご了承下さい。

★秋の体験会のお知らせ★

さて、皆さんマイティからひと足早く体験会のご案内をさせていただきます。最近「運動不足、体力の衰え、脂肪が気になりだした、何かにチャレンジしてみたい！」などなど考えている方々、マイティに足を運んでみて下さい。きっと目的のコースが見つかるはずですよ！
ご家族・知人の方に「体力UP！免疫力UP！コロナに負けない身体づくり」のために是非お勧めください。

午前 月曜日～金曜日 10:30～14:00 (14:30退館)
土曜日 10:00～14:00 (14:30退館)
午後 月曜日～金曜日 19:20～20:20 (20:45退館)

《持ち物》
プール:水着・キャップ・ゴーグル・タオル
スタジオ:運動しやすい服・タオル・シューズ