

ジェクサー・フィットネス&スパ新宿グループエクササイズタイムスケジュール(金～日) 2021.1.12～

	金曜日				土曜日				日曜日				
	スタジオA	スタジオB	バイクスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	バイクスタジオ	プール	スタジオA	スタジオB	バイクスタジオ	プール	
7:30	7:15~8:00 協栄シェイプ ボクシング 草野宏美	7:15~8:00 ホットヨガビギナー 杉崎智子	7:15~8:15 トライアスロン スクール										
8:00													
8:30													
9:00	9:00~9:45 リラクソヨガ 糟谷敦	web予約		web予約									
9:30		9:20~10:05 ホットヨガビギナー 裕次		9:15~9:45 アクア 高橋勉		9:30~10:15 ホットヨガリフレッシュ 平林聖菜		web予約	9:20~10:05 Brain to Balance 三好智子			9:10~9:40 パーソナルスイム 笹山康太	
10:00				10:00~10:30 パーソナルスイム 上法雄樹	web予約			10:00~10:30 ミッドシェイプ 松下詠一	web予約			9:45~10:45 成人スイム 初級 笹山康太	
10:30	web予約	web予約		10:35~11:05 パーソナルスイム 上法雄樹	10:20~11:05 コアピラティス 武久あみ	web予約		web予約	10:30~11:15 BODY ATTACK45 寺田つぐみ	web予約		11:00~11:30 アクア 瀬田恵	
11:00	10:35~11:20 バランス コーディネーション 井上益慶	10:40~11:25 ホットヨガビギナー 井上菊代		11:10~12:10 成人スイム 初級 上法雄樹	web予約	10:50~11:35 ホットリソパフォー 荒木ひとみ		11:30~12:30 成人スイム 初級 笹山康太	web予約	10:30~11:15 BODY ATTACK45 寺田つぐみ	web予約	11:00~11:30 アクア 瀬田恵	
11:30	web予約	web予約		11:25~12:10 Brain to Balance 吉村敏子	web予約	11:25~12:10 Brain to Balance 吉村敏子		web予約	web予約	web予約		web予約	
12:00	11:40~12:25 美軸ライン エクササイズ 青木実夏子	11:50~12:35 ホットヨガビギナー 倉又由紀子	web予約	12:15~12:45 背泳ぎインター 上法雄樹	web予約	12:10~12:55 ホットヨガミドル 糟谷敦	web予約	12:30~13:15 RPM45 寺岡拓朗	web予約	11:40~12:25 ホットヨガミドル 尾島真理	web予約	11:40~12:10 MITTシェイプ 瀬田恵	
12:30	web予約	web予約	12:30~13:00 RPM30 高橋杏実	web予約	web予約	web予約		web予約	web予約	web予約		12:30~13:00 ディスタンス 寺岡拓朗	
13:00	12:55~13:40 エアロピクス ミドル45 廣田茂子	13:00~13:45 ホットヨガビギナー 井坂友紀	web予約	13:00~13:30 MITTシェイプ 森裕子	web予約	12:50~13:35 BODY PUMP45 竹内崇史		成人スイム 中級 笹山康太	web予約	12:50~13:35 骨盤調整ヨガ 松成広子	web予約	13:10~13:40 クロールプレス 寺岡拓朗	
13:30	web予約	web予約	13:20~13:50 RPM30 高橋杏実	web予約	web予約	web予約		13:35~14:20 ZUMBA 尾島真理	web予約	web予約	web予約		
14:00	14:00~14:45 RITMOS 廣田茂子	14:10~14:55 骨盤調整ヨガ 谷野智子	13:40~14:10 アクア 森裕子	web予約	13:55~14:40 BODY COMBAT45 竹内崇史	web予約	13:50~14:35 ホットヨガテックス 最上優香	13:40~14:10 平泳ぎインター 笹山康太	web予約	14:00~14:45 ホットヨガリフレッシュ 鈴木一平	web予約	14:30~15:00 水中ヌードル KaoRU	
14:30				15:00~15:30 パーソナルスイム 室谷靖治				14:15~14:45 パーソナルスイム 笹山康太	web予約	web予約	web予約	web予約	
15:00		web予約		15:35~16:05 パーソナルスイム 室谷靖治	15:20~16:05 ステップ ライト45 吉岡知美	web予約	15:30~16:15 RPM45 関田真愛	web予約	15:00~15:30 水中ヌードル 最上優香	web予約	15:10~15:55 ホットヨガビギナー 御手洗香代	web予約	15:10~15:40 アクア KaoRU
15:30		15:20~16:05 ホットピラティス 富山和江		16:10~16:40 パーソナルスイム 志熊叶一郎	16:25~17:10 エアロピクス ミドル45 吉岡知美	web予約	16:45~17:15 SPRINT 関田真愛	web予約	15:45~16:15 アクア 最上優香	web予約	web予約	web予約	
16:00				16:45~17:15 パーソナルスイム 志熊叶一郎	16:25~17:10 エアロピクス ミドル45 吉岡知美	web予約	16:45~17:15 SPRINT 関田真愛	web予約	16:05~16:35 POWER HIPNESS30 関田真愛	web予約	web予約	web予約	
16:30				17:30~18:00 POWER HIPNESS30 坂本柚衣	17:30~18:00 POWER HIPNESS30 坂本柚衣	web予約	18:00~18:45 ホットヨガミドル 菅野有希	web予約	16:55~17:40 BODY COMBAT45 小曾根厚仁	web予約	web予約	web予約	
17:00				18:00~18:45 ホットヨガビギナー 片倉由紀	18:00~18:45 ホットヨガビギナー 片倉由紀	web予約	web予約	web予約	16:55~17:40 BODY COMBAT45 小曾根厚仁	web予約	web予約	web予約	
17:30		web予約		18:30~19:00 RPM30 飯塚翔馬	18:30~19:00 RPM30 飯塚翔馬	web予約	web予約	web予約	17:30~18:15 ホットヨガコリオ 関田真愛	web予約	web予約	web予約	
18:00	17:50~18:35 ボディメンテナンス 渋谷輝幸	18:00~18:45 ホットヨガビギナー 片倉由紀	web予約	18:20~18:50 LABOUND 関田真愛	18:20~18:50 LABOUND 関田真愛	web予約	web予約	web予約	18:00~18:45 BODY PUMP45 寺岡拓朗	web予約	web予約	web予約	
18:30													
19:00	18:55~19:25 LABOUND 寺田つぐみ												
19:30													
20:00													
20:30													
21:00													
21:30													
22:00													
22:30													
23:00													

定員について

コロナウィルス感染予防の為、全クラス定員を設けております。

スタジオA 35名 (GRITのみ30名) もしくは50名
※プログラムにより定員が異なります。
スタジオB 35名
バイクスタジオ 7名
プール 20名

スタジオで行われるレッスンへのご参加は事前web予約または整理券が必要です。
web予約のマークがあるレッスンは事前web予約対象レッスンとなります。
事前web予約以外のレッスンは前のレッスンが入場後整理いただけます。
(整列順での入場となります)

- 備品が必要なクラス。
- 運動初心者・久しぶりに運動される方・体力に自信のない方にお勧めのクラスです。
- ホットプログラムです。 ■ 有料プログラムです。

スタジオレッスンご参加について

- ◆ コロナウィルス感染予防対策期間のため全クラス定員制となっております。
- ◆ 事前web予約対象クラスは開始10分前までに事前web予約を済ませてご参加ください。
- ◆ 予約した場所でのレッスン受講をお願いいたします。
- ◆ レッスン開始後の途中入室はご遠慮ください。
- ◆ 定員を超えた場合につきましては、ご参加頂けませんのでご了承ください。
- ◆ レッスン参加時には、必ず十分に水分補給が出来る量のお水等をご持参下さい。
- ◆ ホットプログラムへご参加の際は必ずバスタオルを一枚お持ちください。
(フロントにて有料レンタルのご用意もございます)
- ◆ 途中で気分が悪くなったり、つらいと感じた場合は無理せずご退室下さい。
- ◆ スタジオへの入退室はインストラクターの指示に従い、速やかにお願い致します。
- ◆ 整列時は前を向いて会話をお控えください。
- ◆ 飛沫防止のためレッスン中もマスク等で口と鼻を覆ってのご参加をお願いします。
- ◆ 荷物を置いての場所取りはご遠慮ください。
- ◆ ホットプログラムは外気の影響等により、温度・湿度が設定と異なる場合がございます。
- ◆ 予めご了承ください。
- ◆ レッスン参加状況等によってご案内に変更がある場合がございます。
- ◆ 予めご了承ください。

プールプログラムご参加について

- ◆ 事前web予約対象クラスは開始10分前までに事前web予約を済ませてご参加ください。
- ◆ コロナウィルス感染予防対策期間のため20名までの定員制となっております。
- ◆ 11名以上の参加で2コース使用させていただきます。
- ◆ プールでのレッスン及びスクール実施時は遊泳コースを制限させていただきます。
- ◆ コースの変更はレッスンは開始5分前より行います。
- ◆ レッスン開始までの待機時は会話をお控えください。
- ◆ レッスン開始後の途中入室はご遠慮ください。

事前web予約について

- ◆ ジェクサーwebアカウントに登録している方が事前web予約をご利用いただけます。
- ◆ 会員種別によって予約枠数は異なります。
- ◆ 店舗ごとのカウントではありませんのでご注意ください。
- ◆ 新宿店のレッスン予約は毎月25日の0時に翌月分の予約が開始になります。
- ◆ キャンセルはレッスン開始時間の15分前までwebから行えます。
- ◆ それ以降はレッスン開始時間の消化となりますのでご了承ください。
- ◆ レッスン開始10分前までご予約が可能です。(それ以降の参加は不可となります)
- ◆ 当日予約はフロントにて受付けております。(電話予約不可)
- ◆ 代行確認はHP、館内掲示等の代行情報をご覧ください。

アカウント登録がお済みでない方はこちらのQRコードから登録フォームにアクセスできます!

施設利用時間について

営業時間	運動エリア利用時間
平日 7:00~23:30	23:00まで
土曜日 8:00~21:00	20:30まで
日・祝 8:00~20:00	19:30まで
休館日	毎月11日・22日

- ※ ジムエリア・プールエリアにつきましてはチェックアウトタイムの30分前に利用終了とさせていただきます。
- ※ 土日祝日のプール利用は9:00~となります。
- ※ 施設利用時間は、会員種別によって異なります。

注釈について

- ※ プログラム表に掲載していないクラスやスクールを開講する場合がございます。開講する場合は、別途各エリア館内掲示にてご案内させていただきます。

パーソナルスイムについて

- ※ お申込・ご入金はフロントにてお願いいたします。
- ※ セッション実施時は、1コース使用させていただきます。



バイクプログラム

クラス名	必要なもの	内容
RPM		音楽に合わせて、インストラクターの指示でレベルコントロールしながら自転車をこく心肺持久力向上プログラムです。
SPRINT		インドアバイクで行なう脂肪燃焼に最大の効果を上げやすい、ハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング（HIIT：高強度インターバルトレーニング）クラスです。トレーニングレベルの限界に近いところまでハードなワークアウトを行い、レッスン終了後も長時間もカロリー消費が続きます。

エアロビクス・ステップ

クラス名	必要なもの	内容
エアロウォーク		膝や腰への負担が少ない弾まない動作を中心に行うエアロビクスプログラムです。
エアロビクスミドル		シンプルな動作の組み合わせ（コンビネーション）を楽しみながらしっかりと汗をかくことができます。ライトに少し慣れてきた方向けのプログラム（トレーニングパートあり）です。
ステップライト		ステップ台を使用し、シンプルな動作で気持ちよく汗をかくことができます。日常生活に必要な体力向上や脂肪燃焼効果が期待できるプログラム（トレーニングパートあり）です。
BODY ATTACK		筋力トレーニング・ランニング・ジャンプなどアスレチックエクササイズを組み合わせたプログラムです。

ダンス

クラス名	必要なもの	内容
ZUMBA (ズンバ)		ラテンの音楽に合わせて、簡単な振り付け（ステップ）を繰り返し、脂肪燃焼効果が期待できるダンスプログラムです。
MEGADANCE (メガダンス)		ヒップホップ・ラテン・ディスコ・ジャズなど世界のあらゆるジャンルで構成されるワールドダンスプログラムです。
RITMOS (リトモス)		ラテン・ヒップホップ・ジャズ・レグタンなどの様々なダンスをシンプルに1曲ずつ完成させ、振り付けを楽しむダンスプログラムです。
フラダンス		南国ハワイの民族舞踊に伝統的に伝わる音楽・歌詞にあわせたボディランゲージを振り付けとして楽しむプログラムです。 ※流派及び団体により指導の違ひがある場合がございますのでご了承ください。
ラテンダンス		音楽でステップを取り入れ、雰囲気やノリを楽しむラテンダンスファンプログラムです。
BODY JAM		ヒップホップ・トラップ・ハウスミュージックやあらゆるエレクトロニック・ダンス・ミュージック（EDM）など様々な音楽ジャンル、カルチャー、そしてダンスを組み合わせたワークアウトです。
J-POP DANCE GROOVE		J-POPの音楽とダンスを楽しみながら繰り返しの動作で運動効果上げて汗をかくいく、初めての方でもご参加頂けるプログラムです。
TRF DANCEFORCE (イージードゥダンスサイズ)		TRFのSAMが監修した振付で、おなじみのヒットソングと共に楽しめるダンスエクササイズプログラムです。楽しさ、運動量、発汗量、達成感など、多くの満足度が得られます。インストラクターはavexで活躍するプロダンサーを起用しています。

格闘

クラス名	必要なもの	内容
BODY COMBAT		格闘技全般の要素を取り入れた動きを中心に、ストレス解消・シェイプアップを目的としたプログラムです。
協栄シェイプボクシング		協栄ボクシングジムがプロデュースする、音楽にあわせたボクシング動作を行うプログラムです。
バーチャルボクシング		元日本ライト級プロボクサーによる、ボクシングの動作をリズム（音楽）に合わせて動いていきます。バーチャル感を意識した本格的なボクシング動作で筋力・持久力・代謝UP・ストレス発散を目的とした脂肪燃焼格闘技系プログラムです。

筋コンディショニング

クラス名	必要なもの	内容
CXWORX		腹部全体・臀部・背部・スリリング（上半身と下半身の連携する筋）の強化や、身体機能の向上・怪我の予防を目的とした30分間のコア（体幹）エクササイズプログラムです。
BODY PUMP		バーベルを使用し、音楽に合わせて全身まんべんなくトレーニングを行うプログラムです。
GRIT CARDIO		音楽でテンションを上げ、リズムに合わせて心拍数を上げ、30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング（HIIT：高強度インターバルトレーニング）クラスです。（スピード・ジャンプ・ダッシュなど心肺機能向上・引き締まった身体作りを目指します。）
GRIT ATHLETIC		音楽でテンションを上げ、リズムに合わせて心拍数を上げ、30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング（HIIT：高強度インターバルトレーニング）クラスです。（ステップ台使用・心肺機能・敏捷性・筋力向上・引き締まった身体作りを目指します。）
GRIT STRENGTH		音楽でテンションを上げ、リズムに合わせて心拍数を上げ、30分のハイ・インテンシティ・インターバル・トレーニング（HIIT：高強度インターバルトレーニング）クラスです。（バーベルプレート使用・心肺機能向上・引き締まった身体作りを目指します。）
LIGANO (コーパウンド)		1人用のトランポリンを使用し、ハイテンポな音楽に合わせて行う有酸素エクササイズプログラムです。トランポリンの上で跳ぶ（パウンド）・ジョギングといったシンプルかつダイナミックな動きを繰り返すことで、体力・バランス感覚の向上と共に、心肺機能や体幹（コア）・筋力の向上が期待できます。

健康&リラクセス

クラス名	必要なもの	内容
ボディメンテナンス		「自分の身体を自分で守る」をテーマに、セルフマッサージ・ストレッチ・トレーニングを行いながら身体を調整していきます。肩こり腰痛などの痛みを緩和し、本来の正しい姿勢を目指していくプログラムです。
太極拳		武術として有名な中国の国民健康体操で、心と気の集中とゆったりとした動きで内臓系の機能向上が期待できるプログラムです。 ※流派及び団体により指導の違ひがある場合がございますのでご了承ください。
バランスコーディネーション		体の筋力バランスや骨格バランスを整えることで余分なストレスから体を守り、体本来の機能を最大限に引き出していくプログラムです。
スローボディシェイプ		自重を利用して行うコンディショニングと機能改善のためのエクササイズをスロートレーニング法を用いて行います。しなやかで機能的、健康寿命延伸のための筋力トレーニングのプログラムです。
ボディアクア		筋力強化や自律訓練法を用いて身体を緊張を解き、心身ともにリラックスして頂けるプログラムです。
歌う、ボイスエクササイズ		楽しく歌の練習をしながら声を発生することで自然にインナーマッスルが鍛えられ、腹式呼吸により自律神経のコントロールを促し心身共に健康を保つプログラムです。

女性向けプログラム

クラス名	必要なもの	内容
ハルピクストレッチ		骨盤周辺の筋肉を緩め正しい位置に戻した状態でエクササイズする事により、腰痛の緩和・姿勢改善・お尻のたるみ・下腹部の引締りなどに効果のあるプログラムです。
モムチャンフィットネス		チョンダヨンが開発した筋力運動と有酸素運動を複合させた新概念のサーキットプログラムです。太もも・お尻・背中・お腹など女性に気になる部分をターゲットに筋肉を刺激する事で「スライム」と呼ばれる女性らしいボディラインを作っていきます。
Brain to Balance	常温：シューズ ホット：お水・バスタオル	体幹・肩甲骨・骨盤の回復エクササイズに、複数の動作を同時にこなすデュアルタスクトレーニングの要素を加え、脳と体をつないで全身のバランスをはかる新感覚エクササイズプログラムです。
美輪ラインエクササイズ		日常生活で使っていない身体の部位を刺激し、筋肉や脂肪を本来有るべき位置に戻します。軸を整えると共に筋肉や神経を活性化させ、美しいボディラインとしなやかな動きを創り出すプログラムです。
POWER HIPNESS		わかりやすくキツイ!!お尻にダイレクトに効かせられるヒップメイクプログラムです。スペイン生まれのヒップアップ専用のGLUTE BAND（グルーツバンド）を使い、強度を調整しながら徹底的にお尻を鍛えます。継続することで効果が発揮され、理想的なヒップが手に入ります。

ヨガ系

クラス名	必要なもの	内容
リラクソヨガ		深い呼吸と共にゆっくり身体を動かす、心身の緊張や疲れを解きほぐしていきます。運動不足の解消を目的とする方や、ヨガが初めての方にもおススメするプログラムです。腰痛・肩凝り・冷えなどの不定愁訴の緩和・柔軟性の向上・姿勢の改善が期待できます。
スリムフローヨガ		ポーズと呼吸を同調しながら、ゆっくり動いていくプログラムです。ポーズを流れるように行うことで血液・リンパの流れが良くなり、スリムな体作りを目指していきます。
PBA (オダカヨガ)		伝統的なヨガに流動的な動きを取り入れた全く新しいスタイルの現代的ヨガです。武術と弾の動きを融合し、流れるような動きが特徴のプログラムです。特に丹田（体幹・下腹部）に意識を向けながら身体を波のように動かす事で関節にスペースを与え、安全かつ効果的にアーサナ（ポーズ）を行う事が出来ます。
ホットヨガコリオ		ヨガのポーズを用いて毎回同じ内容（コリオ）で動き、全身の調子を確保するプログラムです。動きが変わらないことで自身の内面により集中でき、日々の調子の変化を体感することができます。体力に自信が無い方でもご自身のペースで安心してご参加いただけます。
ホットヨガ リフレッシュ		心身のリフレッシュを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヶ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチして健康体へと導き、集中力を高め精神の安定・しなやかな身体づくりを目指します。ホットヨガが初めての方や、体力に自信が無い方にも安心してご参加いただけます。
ホットヨガ デトックス		心身のデトックスを目的に、春夏秋冬に合わせたプログラムを3ヶ月間同じ内容で実施します。季節毎の身体の変化や不調にアプローチし、健康体へと導きます。立位を中心としたさまざまなポーズにチャレンジするためホットヨガに慣れてきた方や、メリハリのある身体を手に入れたい方におすすめるプログラムです。
ホットヨガアドバンス		アクティブに全身を動かし、難度の高いポーズにチャレンジしていきます。集中力を高めながら自身の身体と向き合い、達成感・充実感・自己効力感を味わいます。ホットヨガに慣れ、基本的なポーズを習得された方におすすめるプログラムです。※ホットヨガが初めての方は、他クラスを受講してからのご参加をお願いいたします。
ホットヨガ ビギナー		十分な呼吸と共にヨガの基本ポーズを実施します。ホットヨガが初めての方、久しぶりに運動をする方でも安心して参加いただけるプログラムです。柔軟性の向上・デトックス・冷えの改善・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
ホットヨガ ミドル		ホットヨガの経験があり様々なポーズを楽しみたい方、シェイプアップ・ボディメイクを目的とする方におすすめるプログラムです。柔軟性の向上・デトックス・冷え・体質改善のきっかけとなる効果が期待できます。
Active Flow Yoga		アシュタンガヨガジャパン主催「日本のヨガ第一人者『ケンハラクマ』監修のアクティブヨガプログラムです。呼吸に意識を置き、毎回変わらないシークエンスを行うことで自身の身体の変化・成長が感じられます。ヨガに慣れてきた方や運動量の多いエネルギーなヨガを楽しみたい方におすすめるプログラムです。
骨盤調整ヨガ		骨盤周りや背中周りを中心としたアサナ（ポーズ）を行う、ホットヨガプログラム。下半身のむくみが気になる方、冷え性の方にお勧めのプログラム。※流派及び団体により指導の違ひがある場合がございます。ご了承ください。
ホット リンパフロー		リンパの流れを良くし、毒素を流しながら美脚やすっきりとしたフェイスラインを整えるアサナ（ポーズ）を中心に行う、ホットヨガプログラムです。

ピラティス

クラス名	必要なもの	内容
コアピラティス		お腹周りが気になる方やスポーツパフォーマンスを上げたい方のために、お腹引締め効果の高いピラティスエクササイズを中心に行うプログラムです。
ホットピラティス		室温36度の環境で発汗を促しながら、ピラティスエクササイズを行います。身体を芯から温めることで骨柱や骨盤周りがほぐれ、精神の安定・シェイプアップ・ボディメイク効果が期待できます。ピラティスが初めての方も、安心してご参加いただけるプログラムです。

アクア・テクニカルプログラム

クラス名	必要なもの	内容
水中ウォーキング	-	基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うプログラムです。
水中ヌードル	-	棒状の浮具（ヌードル）を利用し、筋力トレーニング・リラクセスしていくプログラムです。
フィンスイム	-	フィンを使用し足への履き方から、足への使い方を覚えるプログラムです。（クロール・背泳ぎ25m泳げる方が対象）
アクア	-	音楽のリズムに合わせて、長めの組み合わせや繰り返し動作を楽しむプログラムです。
アクアベージュ	-	音楽のリズムに合わせて、スムーズな動作変換で効果的に動いていくプログラムです。
ミットシェイプ	-	水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うプログラムです。（音楽もベースとして使います。）
クロールプレス	-	クロールの息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくプログラムです。
クロールベージュ	-	クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、クロールで進む感覚を身につけていくプログラムです。（呼吸なし）
平泳ぎベージュ	-	平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくプログラムです。
バタフライベージュ	-	バタフライの腕の動作とキック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくプログラムです。
背泳ぎベージュ	-	背泳ぎの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で25Mを泳げるように練習していくプログラムです。
クロールインター	-	クロールのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や効率のよい腕の掻き方などを練習していくプログラムです。（クロール25M以上泳げる方が対象）
ディスタンス	-	連続して長い距離を泳ぐことを目的とした、30分で800~1000Mを泳ぐスイムトレーニングプログラムです。（4泳法50M以上泳げる方が対象）
スピード&ディスタンス	-	連続して長い距離を泳ぐことを目的とした、45分で1200~1500Mを泳ぐスイムトレーニングプログラムです。（4泳法100M以上泳げる方が対象）



...シューズが必要



...1ℓ以上の水が必要



...バスタオルが必要