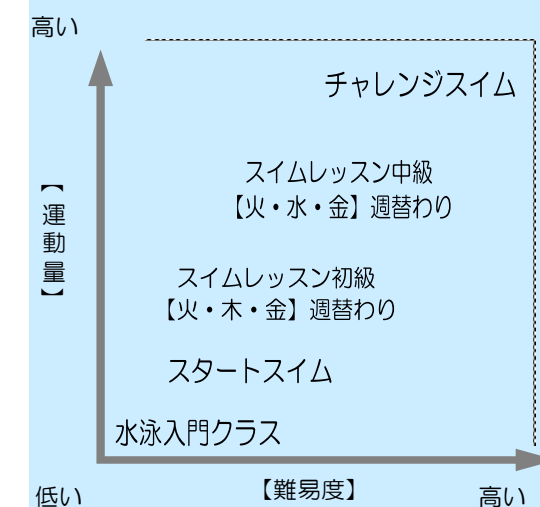


# プールレッスンプログラム説明

## 【スイムレッスン】 これから泳げるようになりたい！泳法を習得したい！泳力向上を目指したい！

クラス名	内容	強度	時間
水泳入門クラス	水慣れ・けのび・バタ足【水】 はじめての方にお勧め。水の恐怖心克服、潜る、浮く、呼吸、バタ足など基本動作を練習します。	☺	30分
スタートスイム	クロール・背泳ぎ【月】 バタ足など基本動作とクロール・背泳ぎの姿勢やキックを練習します。【1.3週目：クロール/2.4週目：背泳ぎ】	★	30分
スイムレッスン	初級【火・木・金】 各泳法の習得を目指します。各泳法の基本動作を理解し、キック練習から呼吸動作等のドリル練習を行います。 【1週目：クロール/2週目：背泳ぎ/3週目：平泳ぎ/4週目：バタフライ】	★★	30分
	中級【火・水・金】 各泳法の更なる泳力の向上、スキルアップを目指すクラス。キック・プル・ドリル・スイム等の練習を行います。 【1週目：バタフライ/2週目：平泳ぎ/3週目：背泳ぎ/4週目：クロール】 *対象：各泳法習得済の方	★★★	40分
チャレンジスイム	【土】 たくさん泳ぎたい方にお勧め。クロールを中心に4泳法の反復練習と50m以上の距離にも挑戦します。	★★★★	45分

《スイムレッスン系》



## 【アクアエクササイズ】 泳げなくても大丈夫！顔を水につけずに運動不足解消&シェイプアップ！

クラス名	内容	対象	時間
水中ウォーキング	水中での歩行は、浮力の働きによって足腰に負担をかけずに運動することができます。まずはウォーキングからはじめましょう。	どなたでも	30分
かんたんアクア	音楽に乗って水中で身体を動かしていきます。初めての方はまずこのクラスへ。 膝・腰に負担を掛けずに安心して有酸素運動を楽しめるクラス。	どなたでも	30分
ミットアクア	アクアミットを使い、水の特性を最大限に生かして心地よく全身を動かします。 簡単な動きの有酸素運動と筋力トレーニングも楽しめるシェイプアップクラス。	どなたでも	30分
アクアピクス	体力に自信のついてきた方はこのクラスへ。動きの種類や楽しさもアップする体力向上、有酸素運動が楽しめるクラスです。	どなたでも	30分
ZUMBA AQUA	「どんちゃん騒ぎ！お祭り騒ぎ！」でラテン系の音楽・ダンスを楽しむ水中ダンスクラスです。	どなたでも	30分

### パーソナルレッスン

ご希望の内容から、おひとりおひとりの目標に合ったレッスンをご提供し、的確なアドバイスをいたします。

月～金 時間はご相談ください。  
料金：30分 2,750円（税込）

事前予約制  
フロントへお申し込みください。  
希望コーチがございましたら  
申し込み時にお伝えください。

### プールコース割について

\* プール内のコース表記をご確認ください。

【フリーコース】泳ぐ方、歩く方 \*右側通行で譲り合いながらご利用ください。

\* アクアエクササイズ系のレッスンは参加人数により3コースとさせていただきます。

子供レッスン時間 月～金/17:00～19:00  
土/14:30～17:30 はプール利用できません。

通常
フリーコース
フリーコース
フリーコース
フリーコース
フリーコース
フリーコース
フリーコース
シャワー

レッスン
レッスンコース
フリーコース
フリーコース
フリーコース
フリーコース
フリーコース
シャワー

\*アクアピクス時は参加人数により3コース

レッスン・子どもスクール
レッスンコース
フリーコース
フリーコース
フリーコース
フリーコース
子どもスクール
シャワー

\*土曜日のみ子どもスクール2コース

月～金 15:30～17:00 土 13:00～14:30
子どもスクール
子どもスクール
フリーコース
フリーコース
フリーコース
子どもスクール
シャワー

月～金 19:00～20:30 土 17:30～19:00
フリーコース
フリーコース
フリーコース
子どもスクール
子どもスクール
子どもスクール
シャワー