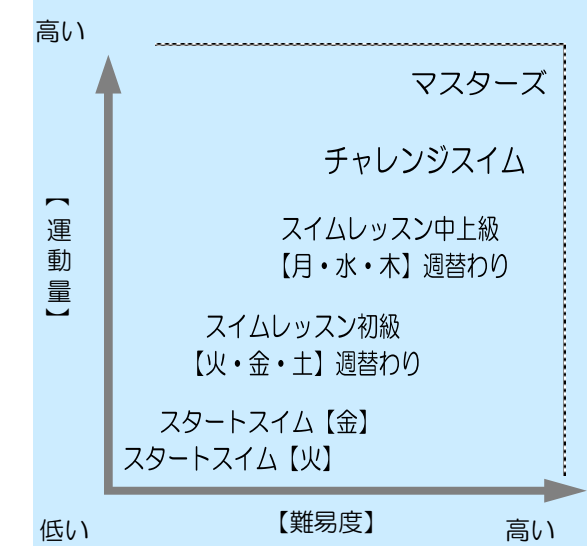


プールレッスン プログラム説明

【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	
スタートスイム	水慣れ・バタ足【火】	はじめての方にお勧め。水の恐怖心克服、自己流脱却。潜る、浮く、呼吸、バタ足など基本を練習します。	★	30分
	バタ足・クロール【金】	バタ足の練習、クロールの基本動作（掻き・呼吸動作）を練習します。	★	30分
スイムレッスン	初級【火・金・土】	各泳法の習得を目指します。各泳法の基本動作を理解し、キック練習から掻き・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
	中上級【月・水・木】	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	★★★	【木】30分 【月水】40分
チャレンジスイム	たくさん泳ぎたい方にお勧め。クロールを中心に反復練習と50m以上の距離にも挑戦します。	★★★★	45分	
マスターズ	練習量1000m以上の上級者クラス、競技会参加を目指します（マスターズ登録については掲示にて）	★★★★★	50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
アクアピクス	水の特性を利用して、どなたでもできる水中運動を音楽に合わせて行います。楽しく脂肪燃焼・体力向上・筋力アップしましょう。	どなたでも	30分

プライベートレッスン

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 12:00～15:00
(上記時間以外のご希望はご相談ください)
料金：30分 1,650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

- * 館内・シャワー場に掲示いたします。
- * プール内のコース表記をご確認ください。

- * 【ウォーキングコース】 歩く方専用 【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。
- * 月・水曜日の午前中、その他イベント、子どもスクール時のコース利用制限については館内・シャワー場の掲示をご確認ください。
- * アクアピクスのレッスン時は参加人数により3コースとさせていただきます。

通常

ウォーキングコース
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

採暖室 | コーチ室 | 男子更衣室 | シャワー | 女子更衣室

レッスン

ウォーキングコース
フリーコース
フリーコース
フリーコース
レッスンコース

採暖室 | コーチ室 | 男子更衣室 | シャワー | 女子更衣室

* 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

子どもスクール (ベビー)
フリーコース
フリーコース
レッスンコース

採暖室 | コーチ室 | 男子更衣室 | シャワー | 女子更衣室

月～金 15:30～17:00

子どもスクール
メゾふるて
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

採暖室 | コーチ室 | 男子更衣室 | シャワー | 女子更衣室

* 16:30からフリーコースは1コースとなります。

土曜日 11:00～12:00

ウォーキングコース
レッスンコース (マスターズ)
フリーコース
フリーコース
子どもスクール (未就園児)

採暖室 | コーチ室 | 男子更衣室 | シャワー | 女子更衣室

プールご利用時の注意事項

- ・ご利用前後には、必ず血圧・脈拍を測定し、自らの健康管理を行ってください。体調がすぐれない時は、運動を中止してください。
- ・館内の水着のままでの移動はご遠慮ください（ご利用後は、しっかりと水をふき取ってから更衣室をご利用ください）
- ・プールご利用前はケガ予防の為、腕時計・ピアス・ネックレスなどのアイテムは外してください。シャワーを浴び、整髪料、お化粧を落としてください。
- ・プール内で立ち止まるとの長時間の対談は他のお客様の迷惑になりますのでご遠慮ください。
- ・プール内ではスタッフの指示に従ってください。