

## プールプログラム説明

プログラム名	初心者	時 間	強 度	難易度	内 容
<b>スイムレッスン</b>					
水泳入門クラス	😊	30分	★	☆	潜る、浮く、呼吸、バタ足などの基本動作を練習する、初めての方におすすめのクラス
スタートスイム	😊	30分	★	☆	バタ足など基本動作とクロール・背泳ぎの姿勢やキックの練習をするクラス 【1・3週目:クロール/2・4週目:背泳ぎ】
スイムレッスン初級		30分	★★	☆☆	4泳法の基本動作の習得を目的としたクラス 【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】
スイムレッスン中級		40分	★★★	☆☆☆	4泳法の泳力向上、スキルアップを目的としたクラス 【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】
チャレンジスイム		45分	★★★★	☆☆☆☆	クロールを中心に4泳法の反復練習をし、50m以上の距離に挑戦するクラス
<b>アクアエクササイズ</b>					
水中ウォーキング	😊	30分	★	☆	浮力によって足腰の負担を軽減して、水中で楽しくシェイプアップするクラス
かんたんアクア	😊	30分	★	☆	音楽に乗って水中で身体を動かし、膝や腰に負担をかけずに安心して有酸素を楽しめるクラス
アクアピクス	😊	30分	★	☆	動きの種類や楽しさもアップし、体力向上・有酸素運動を楽しめるクラス
ミットアクア		30分	★★	☆	アクアミットを使い水の特性を最大限に活かして、心地よく全身を動かすシェイプアップクラス
AQUA ZUMBA		30分	★★	☆	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運動クラス

😊 →スタジオ初参加の方におすすめ

★→強度

☆→振り付けを覚える難易度

♡→インストラクターの個性により多少の変化があり