

# プールプログラム内容紹介

初めての方でも安心してご参加いただける初心者レッスンや、老若男女を問わず、泳げなくてもご参加いただける水中ウォーキングやアクアピクスなど、お客さまのレベルや目的にあったレッスンをお選び下さい。全てのレッスンが無料にてご参加いただけます。

## 《スイム泳法レッスン》

クラス名	時間	難易度	内 容
初心者・初級	45	★	まったく泳げない方でも安心のスイミングレッスン入門クラスです。水に慣れ親しむことから始め、伏し浮きから背浮きキックまでを練習します。
クロール①	45	★★	初心者・初級レッスンの復習。 ノーブレ（呼吸なし）クロールの練習をします。
クロール 呼吸練習	45	★★★	ノーブレ（呼吸なし）クロールが泳げる方が対象です。 呼吸をつけたクロールで25m完泳を目指します。
中級クロール	45	★★★★	クロールで25m以上泳げる方が対象です。 フォーム矯正・泳力強化を目的とし、より精度の高いクロールを目指します。
背泳ぎ①	45	★★	初心者・初級レッスンの復習、背浮きキック練習、簡単なストローク（手、腕の動き）の練習をします。
背泳ぎ②	45	★★★	背浮きキック練習、より正確なストローク（手、腕の動き）の練習、背泳ぎの完成を目指します。
平泳ぎ①	45	★★	平泳ぎキックの習得を目指します。
平泳ぎ②	45	★★★	平泳ぎキックで25m泳げる方が対象です。ストローク（手、腕の動き）練習、呼吸とのタイミングを合わせ、平泳ぎの完成を目指します。
平泳ぎ③	45	★★★★	平泳ぎで25m以上泳げる方が対象です。 フォーム矯正・泳力強化を目的とし、より精度の高い平泳ぎを目指します。
バタフライ①	45	★★	バタフライキック練習、ストローク練習、呼吸をつけずにバタフライの練習をします。
バタフライ②	45	★★★	呼吸をつけたバタフライで25m完泳を目指します。
バタフライ③	45	★★★★	バタフライで25m以上泳げる方が対象です。 フォーム矯正・泳力強化を目的とし、より精度の高いバタフライを目指します。
上級クロール	45	★★★★★	1時間で1,000m以上を目標に泳ぎます。各種競技会（競泳、オープンウォーター等）に参加している、またはしたいという方におすすめです。
個人メドレーを マスターしよう！	45	★★★★★	4種目ともに25M以上泳げる方が対象です。 100M個人メドレーの完泳を目指します。

## 《アクアフィットネス》

クラス名	時間	内 容
水中 ウォーキング	45	水の特長（水温、水圧、浮力、抵抗）を活かし、水中での正しい歩き方の習得を目指します。 腰、膝等の負担を減らし、柔軟性を高めます。また年齢や体力の差に関係なく無理なく行うことができます。
ベーシックアクア	45	水の抵抗や浮力をいかし、腰や膝に負担をかけずに有酸素運動や筋力トレーニングが行えます。
サーキットアクア	45	水の抵抗を利用し、腕・お腹・もも・お尻などを引き締めるレッスンです。
アクアダンス	45	水の特長をいかし、水中で音楽のリズムに合わせたダンス動作を楽しみながら、有酸素運動ができるアクアエクササイズです。
ウェーブリング アクア	30	ウェーブストレッチリングを使って、水中で楽しく動きながら、肩や腰、股関節の柔軟性を高め、有酸素運動ができるプログラムです。水中の浮力や抵抗を利用することで、陸上での運動が難しい方や、幅広い年齢層の方が参加可能です。
アクア トレーニング	45	ウォーキングやストレッチを含め、指先や肘等の細かい部位もトレーニングすることで、機能向上を目指します。また、動作がとてシンプルで老若男女どなたでもご参加いただけます。