

# ジスタス浦添 プールプログラム内容紹介

初めての方でも参加できる初心者レッスン、泳げなくても参加できる水中ウォーキングやアクアビクスなど、お客様ご自身のレベルや目的にあったレッスンをお選び下さい。

## 《スイムレッスン》

クラス名	時間	E X 数	難易度	練習量の目安	内 容
初心者・初級	45	2~4	★		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	3~5	★★	400m	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	60	4~6	★★★	500m	ノーブレ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	60	5~7	★★★★	700m	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。
長距離クロール	60	6~8	★★★★	800m	クロールで25m以上泳げる方が対象です。ゆっくり、長く、美しくをテーマにクロールの長距離の泳ぎ方の練習をします。
背泳ぎ①	45	3~5	★★	400m	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	60	5~7	★★★	500m	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	3~5	★★	400m	平泳ぎキックの習得を目指します。
平泳ぎ②	60	5~7	★★★	500m	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。
長距離平泳ぎ	60	5~7	★★★★	600m	長距離をゆっくり、楽に、美しく泳ぐ平泳ぎを目指します。また、有酸素運動と脂肪燃焼に適しています。
バタフライ①	45	3~5	★★	300m	バタフライのキック練習、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	60	5~7	★★★	400m	呼吸をつけたバタフライで25m完泳を目指します。
上級クロール	60	7~9	★★ ★★★★	1km~	1時間で1,000m以上を泳ぎます。各種競技（競泳、オープンウォータ等）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	60	7~9	★★★★	1km	4泳法で25m泳げる方が対象です。スタート、ターンを含め個人メドレーの完成を目指します。
スイムトレーニング	60	9~11	★★ ★★★★	1km~	競技会に出ている方、または、いずれ出てみたいという方が対象です。各泳法の泳力強化・スキルアップを図ります。
スタート&ターン	45	2~4	★★★		各泳法のスタート、水中からの浮き上がり、そして25m以上を泳ぐには欠かせない各泳法のターンを練習します。
プライベートレッスン	20				全く泳げない方から各種競技をしている方まで、すべての方が対象の完全マンツーマンレッスンです。ご自身のペースで練習できます。（予約制）

## 《アクアフィットネス》 特別な技術を必要としないので、年齢や体力の差に関係なく、無理なく運動が出来ます。

水中ウォーキング	45	4~5			水の特性（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。
身体引き締めウォーキング	45	4~5			ウォーキングをしながら、水の抵抗を利用し身体を引き締めるための筋力トレーニングを中心に行います。ダンベル・ヌードル・ビート板の器具を利用することで全身を引き締めていきます。
水中運動	45	3~4			水の特性（水温、水圧、浮力、抵抗）を利用し、ウォーキング、ジョギング、筋力トレーニング、リラクゼーションを行うレッスンです。
腰痛予防・改善水中運動	45	2~4			腰背部のストレッチやリラクゼーションをする事で筋肉の緊張をほぐしていきます。また予防に必要な筋力の維持・強化を行います。
膝痛予防・改善水中運動	45	2~4			関節に負担をかけずに膝周辺のストレッチやリラクゼーションを行うことで、関節の動きをスムーズにし、予防に必要な筋力の維持・強化を行います。
ベーシックアクア	45	4~5			短時間でできる水中でのエアロビクスです。浮力により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	4~6			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。
ボディシェイプアクア	45	4~6			全身をバランスよく使い、引き締め&脂肪燃焼効果が期待出来ます。初めての方でも安心です!!
ウォーキングアクア	45	3~5			水の抵抗や浮力を活かし、膝、腰に負担をかけず有酸素運動や筋力トレーニングを行うレッスンです。