

コースメニュー

モーニング・ナイト

- 成人男女の、初心者から上級者までを対象にしたスイミング教室です。健康増進、ストレスと運動不足の解消の為にどうぞ。

NEW

オレンジ

- 65才以上の方を対象に、クロール・背泳ぎ・平泳ぎが、25m以上泳げる方。ゆっくりと無理をせず、外科的疾患や身体的な変化を考えた指導を行います。

キッズ・ジュニア

- 基本の水なれから段階的に、クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライを公認資格をもった指導員がやさしく、ていねいに指導します。

育成

- クラス1:4種目完泳者を対象に、100m個人メドレーの練習をします。クラス2:クラス1修了者を対象に、200m個人メドレーの練習をします。

水中ウォーキング

- 水に顔をつけられない、泳げないという方も安心。身体全体で水とリズムを感じながら、無理なく歩い身体全体で水とリズムを感じながら、無理なく歩いてみましょう。初心者大歓迎です。

NEW

パワーウォーキング

- 水中ウォーキングに慣れた方で、心肺機能向上・筋力強化を目指したい方を対象に、水の特性を活かしながらジョギングや器具を使用して身体に負荷をかけて運動します。

水中エアロビクス

- 音楽に合わせて、簡単なステップを組み合わせた水中エアロビクスです。美しい体型をつくりながら、心身ともにリフレッシュしましょう。

ゆったり腰痛解消

- ひざ、腰に不安をお持ちの方を対象に、陸上ではストレッチ、水中では補助器具を使用してストレッチをします。リハビリでもフィットネスでもない、その中間のゆるやかな運動です。