

コースメニューの紹介

◆ 大人のためのコース【対象:高校生以上の方】

コース名	クラス	曜日	時間	到達目標
モーニング	1	水・土	11:30~12:30	面クロール(12.5m)、背泳ぎ(25m)
	2	月・水・木・金	10:30~11:30	クロール(呼吸・25m)、背泳ぎ(50m)
	3	土	12:30~13:30	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ(50m) バタフライ(25m~50m)
	4	月・水・金	11:30~12:30	4泳法(各50m以上)
オレンジ(65歳以上)	-	月・木	11:30~12:30	4泳法をのんびり泳ぐ
のびのびスイミング	-	金	11:30~12:30	バランスよく身体をコントロールする泳ぎ方を覚える
ナイト I	-	月・木	19:30~20:30	面かぶりクロール(12.5m)、背泳ぎ(25m)
ナイト II・III	-	火・水・金	19:30~20:30	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ、バタフライ(25m~50m)

◆ アクアフィットネス【対象:高校生以上の方】

コース名	クラス	曜日	時間	到達目標・指導内容
水中ウォーキング	-	月・水	12:30~13:30	水中で基本的なウォーキングの動きを習得する
水中ウォーキング & アクアセラピー	-	金	12:30~13:30	水中ウォーキングをしつつ、呼吸を意識してストレッチを行う
パワーウォーキング	-	火 木	12:00~13:00 12:30~13:30	水中ウォーキングより、やや負荷をかけ筋力強化を行う
水中エアロ	-	火	13:00~14:00	音楽に合わせて水中運動を行う
ゆったり腰痛	-	火	9:30~10:30	身体に負担の少ない水中で、身体を伸ばし筋肉をほぐす

◆ 子供のためのコース

コース名	クラス	曜日	時間	対象
親子スイミング	-	月・土	9:45~10:30	生後6ヶ月~3歳未満のお子様と保護者の方
キッズ 3~4歳	1~2	火・木	15:00~16:00	3歳~4歳
		土	9:30~10:30	
キッズ 5~6歳	1~3	月・水・金	15:00~16:00	5歳~6歳
		土	10:30~11:30	
ジュニア I	1~4	月・火・水・ 木・金	16:00~17:00	小・中学生
		土	11:30~12:30	
ジュニア II	1~4	火・水・木・ 金	17:00~18:00	
育成 I・II	-	火・水・木・ 金	18:00~19:00	小・中学生

コースメニューの紹介

モーニング・ナイト

成人の初心者から上級者まで、泳ぎをマスターしたい方、泳力向上や体力作りなど、多様な目標にお応えできるように楽しく丁寧に指導します。

オレンジ

65歳以上で、4泳法をマスターしている方が、のんびりとバランスよく泳ぎ、健康増進を目的としたプログラムです。

のびのびスイミング

距離や速さだけを求めるのではなく、身体に無駄なストレスをかけず、体幹を中心にバランスよく身体をコントロールし泳ぐ方法を指導します。

キッズ・ジュニア

基本の水慣れから段階的に泳法の習得につながるよう、楽しみながら健全な心と身体を作り、お友達と一緒に成長していきます。

育成

I : ジュニア4クラスの修了者に100m個人メドレーの練習を導入します。

II : 育成 I の修了者に200m個人メドレーの練習を導入します。

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。身体全体でバランスを取りながら有酸素運動を行います。初心者大歓迎です。

水中ウォーキング&アクアセラピー

呼吸を意識しながら、ウォーキング・ストレッチを行い、自律神経を安定させストレスを解消します。

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

音楽に簡単なステップを組み合わせた水中運動です。心身ともにリフレッシュしましょう。

ゆったり腰痛

身体への負担の少ない水中で、ウォーキング・ストレッチを行い、気持ちよく身体を伸ばし筋肉をほぐします。

♪♪ 1度体験してみませんか？ ♪♪