

■ スイミング

実施情報など詳細はスケジュールをお確かめください。

| プログラム名 | 時間(目安) | 内容紹介 |
|-----------------------|--------|--|
| ワンポイント レッスン | 20～60分 | クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの各泳法のレベルアップを目指して、ポイントを絞って練習します。泳ぎのコツを覚えて水泳をより楽しみましょう。 |
| 初級水泳 | 20～60分 | クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの基本を習得するためのクラスです。水泳上達のカギは、基本を身につけることから始まります。ぜひ挑戦してみてください。 |
| 中級水泳 | 20～60分 | クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで25mを完泳することを目的としたクラスです。各泳法の上達に必要なテクニックや呼吸法の練習を行ないます。 |
| 上級水泳 | 20～60分 | クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライで25m以上泳げる方を対象としたレベルアップクラスです。スタートやターンの練習も行ない、より速く、長く泳ぐことを目指します。 |
| スイム トレーニング 1500 | 20～60分 | 初級レベルの方を対象とした泳力・体力の向上を目的としたトレーニングクラスです。水泳を継続することにより、持久力の強化やシェイプアップ効果も期待できます。トータル距離1500M前後の距離を目安としてトレーニングします。 |
| 中上級 トレーニング | 20～90分 | 中上級レベルの方を対象とした泳力・体力向上を目的としたトレーニングクラスです。競技水泳を目的にした方にもオススメです。 |
| スイム トレーニング 2000 | 20～90分 | 長い距離を続けて泳げるようになることを目的としたクラスです。ゆったりとした無駄のないフォームを身につけ、時間の許す限りプールを満喫しましょう。トータル距離2000M前後の距離を目安としてトレーニングします。 |

■ ウォーキング・アクアビクス

実施情報など詳細はスケジュールをお確かめください。

| プログラム名 | 時間(目安) | 内容紹介 |
|-------------|--------|---|
| アクアダンス | 30分 | 音楽に合わせて動きの組み合わせを楽しむアクアエクササイズです。脂肪燃焼を促し、シェイプアップやストレス解消に効果的です。 |
| アクア ウォーク | 30分 | 水の中を様々な方法で楽しく歩きます。全身のリラックス、脂肪燃焼や柔軟性の維持、向上に効果的です。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。 |
| アクアミット | 30分 | 水の抵抗と浮力を利用して水中ならではのダイナミックな動作を行ない、ボディメイクとシェイプアップ効果の期待できるクラスです。 |
| アクアジョグ | 30分 | 水の中を様々な方法で楽しく歩いたり、走ったりします。脂肪燃焼や柔軟性の維持、向上に効果的です。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。 |