
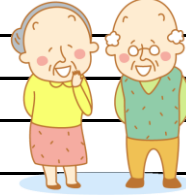
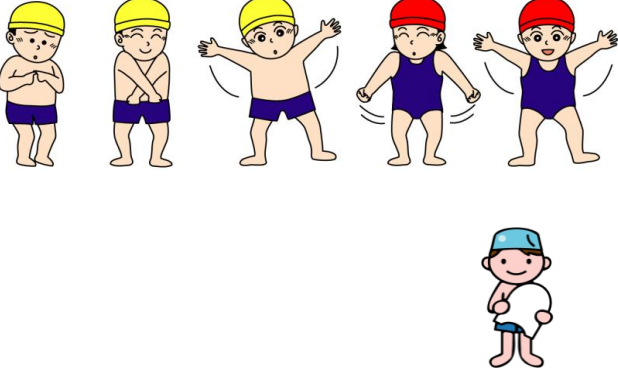




参加自由型(無料)プログラム説明

★…初心者でも安心★…やさしい

		プログラム名	時間	レッスン内容	強度	難易度	
プール	大人の方対象	クロール息継ぎ	30	クロールの息継ぎを主に練習します。		★	★
		平泳ぎキック	30	平泳ぎのキックを主に練習します。		★	★
		バタフライキック	30	バタフライのキックを主に練習します。		★	★
		タッチターン	30	タッチターンを練習します。習得出来れば、壁につかまらずにスムーズに立つことができます。		★	★
		脂肪バイバイ	30	水中での筋力運動で基礎代謝を上げ、水中ジョギングで心肺機能の向上を目指します。		★	★
		アクアヌードル	30	浮力のあるポールを使った、運動&リラクゼーションプログラムです。		★	★
		ストレッチ	15	プールサイドで簡単なストレッチ運動を行います。プールに入る前にぜひご参加ください。		★	★

コース型(登録制)プログラム説明

		プログラム名	時間	レッスン内容	強度	難易度		
大人の方対象		成人スイミング(初心者)	60	プールがはじめての方や、泳ぎを始めたいという方にお勧めのクラスです。顔付けなど水慣れから行います。		★	★	
		成人スイミング(初級)	60	クロールを習得したい方にお勧めのクラスです。25M完泳を目指します。		★	★	
		成人スイミング(初中級)	60	クロールを習得し、背泳ぎ・平泳ぎの習得を目指します。		★★	★★	
		成人スイミング(中級)	60	クロールを習得し、バタフライを中心に練習練習します。		★★	★★	
		らくらくウォーキング教室	60	水中ウォーキングとストレッチを中心に行います。水の中では腰痛・肩こり、ひざ痛が緩和されます。		★	★	
		脂肪バイバイ&ヌードル教室	60	音楽に合わせての運動とジョギング、浮力のあるポールを使っての運動&リラクゼーションを行います。		★	★	
		脂肪燃焼アクアビクス	60	水中行う運動で音楽に合わせて楽しく効果的にシェイプアップします。運動強度は自分で調整できます。		★★	★	
コース型(登録制)プログラム	幼児・児童スイミング		ひよこ	60	(フローター付)ベンチ歩行・水かぶり・バブリングができる・浮く事ができる。		★	★
			20級	60	(フローター付)水中移動ができる/5m・顔付けができる/3秒		★	★
			19級	60	(フローター付)水中移動ができる/5m×2・コーチと潜ることができる。		★	★
			18級	60	(ヘルパー付)水中移動3m/ベンチから壁・その場ポビング3回		★	★
			17級	60	(ヘルパー付)付し浮き/3m・板キック/5m(顔上げ)		★	★
			16級	60	(ヘルパー付)浸顔板キック/12.5m・ポビング/5m		★	★
			15級	60	(ヘルパー付)ノープレクロール/7m・グライドキック/7m		★	★
			14級	60	(ヘルパー付)クロール/12.5m		★	★
			13級	60	(ヘルパーなし)クロール/12.5m		★	★
			12級	60	クロール/25m		★	★
			11級	60	背面キック/12.5m		★	★
			10級	60	背泳ぎ/25m		★	★
			9級	60	クロール/25m(制限タイム制)		★	★
			8級	60	背泳ぎ/25m(制限タイム制)		★	★
			7級	60	平泳ぎグライドキック/7m		★	★
			6級	60	平泳ぎ/25m		★	★
			5級	60	バタフライ/12.5m		★	★
4級	60	クロール 25m+基準タイム+スタート	★	★				
3級	60	背泳ぎ 25m+基準タイム+スタート	★	★				
2級	60	平泳ぎ 25m+基準タイム+スタート	★	★				
1級	60	バタフライ 25m+基準タイム+スタート	★	★				
BS	60	100M個人メドレー・4種目制限タイム	★	★				
その他の場所		 ボディコンバット教室	60	格闘技の動き(キックボクシング・テコンドー・空手・ムエタイ・ボクシング・太極拳・カポエラなど)を取り入れたシェイプアップエクササイズです。これらのエッセンスをエネルギッシュな音楽に合わせて繰り返すので、実にダイナミック!!メンタル・フィジカル両面の効果が期待できます。初めての方大歓迎!!、「私には無理」と思っている方、チャンスです!!心とカラダのリフレッシュをお手伝いします。	★★	★★		