



◆水中エクササイズ(水の中に顔をつけないので水が苦手な方でも安心です)

レッスン名	時間	レベル	定員	レッスン内容
水中歩行	30分	初心者 歓迎	28名	水中での効果的な歩き方などのポイントを 覚えながら歩く楽しいレッスンです。
ウォーク&ジョグ	30分	初心者 歓迎	28名	水中ウォーキングと軽くジョギングの動作も入り、 楽しく全身運動ができます。
コンディショニング &ウォーク	30分	初心者 歓迎	20名	ストレッチや大きな関節の動きで、腰痛や肩コリ等の 予防改善を目的としたクラスです。
アクア アクア45	30分~ 45分	ちょっと 体力必要	28名	水中で音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪ 脂肪を効果的に燃焼したり、プールでは人気のレッスンです!!

有料レッスン		
パーソナル・レッスン		
叶夢 コーチ	①水曜16:00	30分間 1名3,000円(税別) 2名5,000円(税別)
	②金曜19:15	

◆泳ぐことを目的とした泳法レッスン

レッスン名	時間	レベル	定員	レッスン内容
初心者水泳	45分	初心者 歓迎!	14名	基礎を学んでいただくレッスンです。 全く初めての方でもご参加して頂けます!
はじめてクロール はじめて背泳ぎ はじめてバタフライ	30分	初心者~ 初級者	14名	20m泳げない方が対象。 20m泳ぐことを目標に基礎から学べるレッスンです。
初歩のワンポイント 初歩の平泳ぎ	30分	初心者~ 中級者	14名	初心者の方でも泳げる方でもご自分の好きな泳ぎを 楽に綺麗に泳げるように練習していきます。
週替わり泳法 クロール&週替わり	30分	初心者~ 中級者	14名	20m泳げる方が対象。 週ごとに泳法を変え、更なる上達を目指し練習します。
ワンポイント	30分~ 45分	中級者	14名	20m泳げる方が対象。 4種目のうち気になる泳法をワンポイントアドバイスいたします。
エンジョイスイム たくさん泳ごう	30分	中級者~	14名	40m以上泳げる方が対象。 とにかく楽しく、いつもより多く泳ぎます。 みんなで楽しく泳ぐ中級からのレッスンです。
4泳法	30分	中級者~	14名	40m以上泳げる方が対象。 4つの泳法全てを練習し上達をめざします。 スタートやターンなども練習する中級からのレッスンです。

有料レッスン		
初級水泳教室(定員8名)		
叶夢 コーチ	月4回	金曜
	6,000円(税別)	11:50~12:35
中級水泳教室(定員8名)		
叶夢 コーチ	月4回	水曜
	6,000円(税別)	15:10~15:55