



◆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 | 45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3,300円(税込) 2名5,500円(税込) (1名分2,750円) |
| | ②金曜19:05 | |

◆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 |
|---|-------------|-------------|-----|--|
| はじめてクロール はじめて背泳ぎ はじめてバタフライ 平泳ぎ | 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 クロール&週替わり | 30分~4 5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 | 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。 |
| 中級クロール | 30分 | 中級者 | 14名 | 20m泳げる方が対象。 クロールで40m以上を泳げるよう更なる上達を目指します。 |
| 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 |
| | 6,600円(税込) | 11:50~12:35 |
| 中級水泳教室(定員8名) | | |
| 叶夢 コーチ | 月4回 | 水曜 |
| | 6,600円(税込) | 15:10~15:55 |