



◆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!!

◆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		
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18:50	

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