



♪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 | 30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 | 30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。 |
| ウォークエクサ | 30分 | 初心者 歓迎 | 30名 | 水の特性を使って正しいフォームで歩きましょう。体力向上や心肺機能を高め楽しく歩きます!! |
| アクア アクア45 | 30分~ 45分 | ちょっと 体力必要 | 30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!! |
| アクアズンバ | 30分 | ちょっと 体力必要 | 30名 | 水中で楽しくズンバ! 水中で行う事で、膝や腰への負担が少なくどなたでもご参加していただけます! |

○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 | 30分 | 初心者~ 初級者 | 15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 | 30分~ 45分 | 初心者~ 中級者 | 15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&月替わり | 30分~ 45分 | 初心者~中 級者 | 15名 | 20m泳げる方が対象。 月・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~ 60分 | 中級者 | 15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 泳ごう | 30分~ 45分 | 中級者~ | 15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。 |

☆水中で体幹&持久力UP目的

| レッスン名 | 時間 | レベル | 定員 | レッスン内容 |
|-------------|-----|-------|--------|--|
| スイムトレーニング | 45分 | 初・中・上 | 12~15名 | ポール・ビート版・プルブイ等を用いて泳ぎに必要な体幹・持久筋力UPを目指します。 |
| プールサイドストレッチ | 30分 | 初 | 10名 | プールサイドで体操とストレッチをしましょう。 |
| プールでゆらリズム | 30分 | 初 | 10名 | プールサイドで寝ながら体を緩め、コリや体の不調を和らげる体操を行います。 |

| 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 | |

| 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 |