

♪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 たのしく泳ごう	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。
プールでゆらリズム	30分	初	8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。
プールサイド コンディショニング	30分～60 分	初	10名	プールサイドで身体のバランスを整えるストレッチを行い、可動域の改善を目指していきます。

★アクア
や水泳前
の準備運
動におす
すめ！

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