# プールプログラム案内 2025年





### ♪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	30名	水中での効果的な歩き方などのポイントを
小中少1)	307	歓迎	30/1	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	30名	水中ウォーキングと軽くジョギングの動作も入り、
<b>フォーク&amp;フョウ</b>	307	歓迎		楽しく全身運動ができます。
ウォークエクサ	30分	初心者	30名	水の特性を使って正しいフォームで歩きましょう。
74 7 - 77	00),	歓迎	Д	体力向上や心肺機能を高め楽しく歩きます!!
アクア	30分~	ちょっと	30名	水中で音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪
アクア45	45分	<b>  体力必要</b> 	3043	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 はじめてバタフライ	30分	初心者~	15名	はじめての方から20mをほどほどに泳げる方が対象。 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~	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 月替わり泳法 クロール&月替わり	30分~ 45分	初心者~中 級者	15名	20mをほどほどに泳げる方が対象。 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~ 45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		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	12~18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	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。
	プールサイド コンディショニング	30分~60 分	初		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。

#### 有料レッスン パーソナル・レッスン ①水曜16:00 1名3,300円(税込) 2名5,500円(税込) 叶夢コーチ (1名分2,750円) ②金曜19:05 有料レッスン(教室) 初級水泳教室(定員8名) 叶夢 月4回 金曜 6,600円(税込) 11:50~12:35 中級水泳教室(定員8名) 月4回 水曜 コーチ 6, 600円(税込) 15:10~15:55