

♪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！

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。
週替わり泳法 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泳げない方もご参加いただけます。 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。

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

☆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	ボール・ビート版・ブ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！