

プールプログラム案内 2026年

Fitness & Spa Rhino



♪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。
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。
月替わり泳法 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。

☆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。

★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