≪レッスン紹介≫

プールレッスン

※　下記レッスンは、全て無料で参加できます。

プログラム名	強度	レッスン内容
		スイミング系
成人教室・初級	★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの練習を行います。（１時間：４００m程度）
成人教室・中級	★★	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの練習に加えバタフライの練習も行います。（１時間：６００m～８００m程度）
成人教室・上級	★★★	４泳法をまんべんなく泳ぎます。（１時間：８００m～１０００m位）
成人教室・初中級	★	レベルに合わせて練習内容を変えることができます。（４５分：４００m～６００m程度）
100歳まで泳ごう	★	７０代から始められる水泳上達コース。目指せ１００歳で１００m完泳！！（３０分：３００m～５００m程度）
スーパーマスターズ	★★★★	大会未経験者から上級者まで泳ぎの上達と体力アップを行います。大会出場のきっかけづくりにしてください。
初心者あつまれ	★	水泳を始めたばかりの人を完全サポート。　あなたの水泳人生を楽しいものにするクラスです。
マスターズファイト	★★★★★	飛び込み練習やタイム計測など成人教室ではなかなか出来ないことにもチャレンジします。水泳をより一層楽しみたい方におすすめです。
		超音波流水系
流水ウエイトバランス	★★	仲間と一緒に波を乗り越え走ったり。ワイワイにぎやかにトレーニングしたい方におすすめ。
流水シェイプアップ	★★	超音波流水でリラックス＆トレーニング。
流水パワーアップ	★★★	心拍数をMAXに上げるトレーニング満載！！スクール後にプロテインを飲むのがおすすめ。
健幸楽笑	★	身体と頭をしっかり動かし100歳まで現役！健やかな幸せを楽しさと笑顔でいつまでも。
		アクアビクス系
レインボー水中体操	★★	アクアミットで水の抵抗を最大限に利用して、しっかり筋肉・骨づくり！元気に生活をしたい方におすすめ。
リズムウォーク	★	音楽を聞きながら水の中を様々な方法で歩いていきます。泳ぐのが苦手な方、足腰への負担が気になる方にオススメです。
アクアビクス	★	音楽に合わせて時間いっぱい動き続けます。毎日がものたりない方におすすめ。
爽快ウォーク	★	水中でさまざまな歩き方に挑戦して、陸上を颯爽と歩きましょう。よくつまずく方におすすめ。
ストレッチウォーク	★	日頃凝り固まった筋肉を伸ばしながら運動をします。身体の動きを改善したい方におすすめ。
アクア塾	★	水中運動に加え、「頭」「口まわり」の働きを総合的に鍛えて、認知症や介護状態の予防を。

陸上プログラム

※　下記レッスンは、全て無料で参加できます。

プログラム名	強度	レッスン内容
		習い事レッスン
はじめよう太極拳	★	中国古来の武術を健康体操として楽しむクラス。力を抜いてゆっくり動き、二十四式で初中級者向け。
スーパー太極拳	★★	中国古来の武術を健康体操として楽しむクラス。力を抜いてゆっくり動き、四十八式で中上級者向け。
アクア塾	★	水中運動に加え、「頭」「口まわり」の働きを総合的に鍛えて、認知症や介護状態の予防を。
		コンディショニング系
スタイル☆コンタクト	★	姿勢改善を目指していくクラスです。肩甲骨を動かしていきます。

有料パーソナルレッスン（予約制）

※　前営業日までの事前予約が必要となります。

プログラム名	強度	レッスン内容
パーソナルスイム	？？？	あなたの水泳のお悩み解決に向けて、一緒に改善を目指します。　貴重な30分になるはず！【30分3,000円】