

●スイミング (25Mプール 泳ぐプログラム)

☆ 今からはじめるスイミング!		
レッスン名	時間	内 容
めだかの学校 《スクール制クロール》	45	基礎習得クラスで、お顔つけから水の中での呼吸法、浮身まで丁寧に指導します。目標クロール25M! スクール制で2ヶ月間コーチ、メンバーが変わりません。初心者の方、全く泳いだことのない方向きです。
☆ はじめての方、水の苦手な方も安心して参加できるクラスです		
いるかの学校 《スクール制バタフライ》	45	キックの仕方からゆっくりレッスンします。バタフライが初めての方、苦手な方におすすめです。スクール制で2か月間コーチ、メンバーが変わりません。
ラッコの学校 《スクール制背泳ぎ》	45	上向きで浮く事からゆっくりレッスンします。背泳ぎが初めての方、苦手な方におすすめです。スクール制で2か月間コーチ、メンバーが変わりません。
はじめてスイマー 《クロール》	30	バタ足や手を回す動作など呼吸付クロールの基本を身につけるクラスです。 ※泳ぐ種目は貼り出しポスターでご確認ください。
《 背泳ぎ 》	30	まず上向きに浮くことからゆっくり始めます。背泳ぎは水をかぶるから・・・と苦手な方も安心して参加できるクラスです。
《 平泳ぎ 》	30	足の動作が分からない方、だんだん沈んでしまう方、自己流を直したい方、基本の練習をするクラスです。
《バタフライ》	30	キックのリズム、手の回し方など基本の練習をするクラスです。
《タッチターン》	30	ターンの基本を教えます。片手・両手をバランスよく行います。ターンが初めての方、苦手の方におすすめです。
クロール&背泳ぎ (初級)	30	会員様に泳ぐ種目を決めてもらい、要望に沿ってコーチが丁寧に教えるプログラムです。
平泳ぎ&バタフライ (初級)	30	会員様に泳ぐ種目を決めてもらい、要望に沿ってコーチが丁寧に教えるプログラムです。

☆ 水に慣れてきたのでもっと泳げるようになりたい方のクラスです		
レッスン名	時間	内 容
きっちりクロール	30	はじめてスイマーやめだかの学校からステップアップ! 25M単位で練習します。
きっちりスイマー	45	はじめて4種目からステップアップ! 25M単位で、各種目の呼吸、キック、手の動きを丁寧に練習します。(泳ぐ距離400M前後)
中級4泳法	45	はじめて4種目からステップアップ! 25M単位で練習します。 日によって種目が変わります。※泳ぐ種目は貼り出しポスターでご確認ください。

☆ もっと泳ぎのレベルを上げたい方のクラスです		
レッスン名	時間	内 容
かんぺきスイマー	60	四種目をより上手に泳ぎたい方のクラスです。距離数も長く、まんべんなくたっぷり泳ぐクラスです。(泳ぐ距離800前後)

☆ はじめての方から泳げる方まで !		
レッスン名	時間	内 容
初級予約スイマー	30	初級・・・各種目25M泳げるようになる為、姿勢、呼吸を丁寧に練習します。 中級・・・各種目レベルアップしたい方向けです。(ターンや蹴り出し希望の方はこちらで予約してください)
中級予約スイマー	30	※3名様までなのでお客様の要望について詳しい解説を交えながら泳げるクラスです。 (一度に複数回の予約はできませんので、レッスン終了後再度予約して下さい。)
フィンorターン!	30	ご要望にお応えしてはじめてのターンとフィン(足ひれ)のレッスンです。 各種目のターンを習得したい方、フィンで気持ち良く泳ぎたい方におすすめです。 ※メニューが日によって変わりますので貼り出しポスターでご確認ください。
NEW 初級おまかせスイム	45	会員様に泳ぐ種目を決めてもらい、要望に沿ってコーチが丁寧に教えるプログラムです。 (はじめての方も参加できます!)
おまかせスイム	45	

※スイミングは覚えれば生涯忘れないスポーツとして健康、体力作りに大きな効果があります。

コーチ、スイミング仲間と一緒に楽しい時間を過ごしましょう!

●25Mプール水中運動プログラム

☆ 健康系 (ゆっくり) 浮力を利用して体の可動域を広げます!		
レッスン名	時間	内 容
らくらくウォーク	30	水中で無理なく全身運動を行います。初心者の方、デスクワークが多い方やリラクセスしながら運動をしたい方に最適です。
☆ シェイプ系 (しっかり運動) リズムに合わせて体を動かしてストレスを解消します		
レッスン名	時間	内 容
水中エアロ	30	プールで行うエアロビクスダンスです。音楽に合わせて楽しくシェイプアップ、筋力アップします。
脂肪バイバイ	30	体脂肪を減らすには有酸素運動プラス筋力運動! 基礎代謝の高い体作りをしましょう。
浮棒 ウォーク&シェイプ	30	浮棒を持って歩いたり、負荷を利用してシェイプアップ、筋力アップします。 シェイプは立位で行うのでマイペースでしっかり運動できます。
☆ 流水系 (ゆっくり) 流水の中で気持ち良く、体を伸ばしていきましょう!		
レッスン名	時間	内 容
NEW 流水ヨガ	30	プールの中でヨガを行います。 水中で行うことで無理なくポーズを取ることができます。流れに揺られながら、ポーズをキープしようとするので体幹のトレーニングにもなります。