

《 プールプログラム 》

プログラム名	時間	内 容
成人スイミング	60分	泳法の基本を習得しながら、基礎体力を向上します。 生涯健康でいられるよう、仲間と楽しみながら泳ぎましょう！
		初級 水慣れ～クロール、背泳ぎまでを段階的に習得するクラスです。 基本練習を反復し、確実に習得することが出来ます。
		中級 クロール、背泳ぎの泳力向上をはかりつつ、平泳ぎ、バタフライも 習得するクラスです。 四泳法すべて完泳することを目指します。
		上級 四泳法の更なる泳力向上をはかります。 応用練習も取り入れ、体力アップを目指すクラスです。
フィンスイミング 四泳法習得者	30分	「フィン」と呼ばれる足ヒレを装着して泳ぎます。足首の柔軟性向上、 足の筋力アップが期待できます。四泳法習得している方が対象です。
持久力アップスイム 四泳法習得者	60分	インターバルトレーニングなどを用いて持久力アップをはかります。 体力をつけたい方におすすめです。四泳法習得している方が対象です。
マスターズ 四泳法習得者	60分	マスターズ競技会への参加や本格的なトレーニングを行うクラスです。 四泳法習得している方が対象です。
		ベーシック マスターズ水泳の入門クラスです。持久力アップをはかります。
		ハード テクニックや体力を身につけて記録更新をはかります。
やさしいアクアビクス	45分	軽快な音楽に合わせ、身体を動かします。心肺機能を強化し、効率よく脂肪を 燃焼させます。関節に不安のある方も安全に筋力アップを狙えます。
楽々水中ウォーキング	45分	ニコニコペースでウォーキングできます。 プールが初めての方、体力に自信のない方でも安心して運動することが出来ます。
健康水中運動	45分	浮力を利用した水中運動で、無理なく筋力と柔軟性を高めます。 痛みの予防・改善におすすめです。
シェイプアップ 水中ウォーキング	45分	水中ウォーキングで安全に有酸素運動を行い、脂肪を燃焼させます。 効率よく燃焼するための身体作りに、水の抵抗を利用した筋力トレーニングも行います。

《 プール講座 》

会員コースでのご利用は出来ません。参加ご希望の場合は、講座申込が必要です。

講座名	時間	内 容
流水リハビリ教室 ※講座申込が必要です	60分	水の中で超音波を発生させ、その流れを身体にあてながら行う運動法です。 運動が苦手な方、肩こり・関節痛でお悩みの方・医師から運動をすすめられている方 におすすめです。
アクアズンバ ※講座申込が必要です	60分	ラテン音楽などに合わせて、全身を使った有酸素運動を水中で行います。 持久力と筋力を上げ、どなたでもリフレッシュできる驚くほど爽快なトレーニングです。

※プログラム・スケジュールは諸事情により変更になる場合がございます。ご了承下さい。