

# ★★ プールプログラム ★★



水中運動プログラム ※ 顔を水につけずに運動をするので、どなたでもご参加できます。

クラス	時間	運動量	内容
のんびりウォーキング	45分	★	初めて水に入る方、水に慣れていない方を対象に 水中でのバランスのとり方や歩き方・体の動かし方 をレッスンします。 簡単な水中歩行ですので体力に自信のない方でも安心してご参加いただけます。
はつらつウォーキング	45分	★	プールで水に慣れた方・もう少し元気に体を動かしたい方を対象に、歩行や軽いジョギング・ジャンプなどで楽しく体を動かします。膝や腰への負担が少ない運動を行います。
うきうき体操	45分	★	水の浮力・水圧・抵抗を利用し、水中で楽しく体を動かします。 膝や腰に負担がかからず体脂肪を燃焼していきます。
お気軽アクア	30分	★★	どなたでも無理なく参加できるレッスンです。水の特性を利用し、日頃動かしていない筋肉に刺激を与え、体力づくりをしていきます。
アクアコンディショニング	45分	★★	水の中で音楽に合わせて楽しく体を引き締めしていきます。ストレッチも取り入れ緩急を織り交ぜながら筋肉を意識したエクササイズなので、筋肉を使った感覚が残り、達成感・充実感にあふれたレッスンです。
アクアビクス	45分	★★	軽快な音楽に合わせて、様々なダンスステップ動作をリズムカルに反復し、運動効果をあげます。全身をバランスよく動かすことで、新陳代謝を活発にし心肺機能を高めます。
	30分		

スイミングプログラム ※泳ぐことを中心としたプログラムです。

クラス	時間	運動量	対象	内容
はじめて	30分	★	初心者	これから水泳をはじめる方を対象に、水に慣れることからレッスンします。潜ること・浮くこと・バタ足で前に進むことまでをマスターしクロール25mを目指します。
クロール	30分	★★	初心者～	初めての方から泳げる方まで、 楽に綺麗に泳げるように基本から指導していきます。
背泳ぎ				
平泳ぎ				
バタフライ	30分	★★	25m泳げる方	受講者それぞれの泳法指導・矯正を行います。
ワンポイント				
フィンスイム	30分	★★	クロール 背泳ぎ 泳げる方	フィン(足ヒレ)を使いクロール、背泳ぎ、バタフライを中心に練習を行います。 足ヒレを使うことで楽に泳ぐことができます。
IM	30分	★★★	4泳法泳げる方	個人メドレーを泳ぐことを中心に練習を行います。
インターバル	30分	★★★	4泳法泳げる方	一定の休憩時間を挟みながら比較的高負荷をかけるトレーニングです。効果としては心肺機能が鍛えられることにより、持久力の向上が期待できます。
レベルアップスイム	60分	★★★	4泳法泳げる方	レベルにあったコースに分かれ指導をしていきます。 コース分けはレベル1～3となり、泳ぐ総距離もレベルに合わせて増えていきます。

※レッスン内容は予告なく変更になる事がございます。予めご了承ください。