

※★印はプログラムの強度や難易度の目安になっております

★ < ★★ < ★★★

泳法プログラム

【★】

はじめて・・・	これから泳ぎをはじめようとする方を対象に各泳法の導入部分のご紹介をいたします
はじめの一歩	これから水泳をはじめようとする方を対象に、水慣れ～バタ足導入部分までご指導いたします

【★★】

きれいに・・・	25M位泳げる方を対象に、より効果的できれいな泳ぎ方の練習方法をご紹介します
テクニカル・・・	ブルブイやパドルグローブを使用し、スピードアップを目的としたプログラムです
立泳ぎ・横泳ぎ	立泳ぎ・横泳ぎの練習方法をご紹介します
スタート・ターン (タイムトライアル)	各泳法のスタート・ターンの方法をご指導いたします。各月の最終レッスン日にはタイムトライアルを行います
パドルグローブスイム	柔らかいパドルグローブを着用し、水を効率よくかく練習を行います。左右均等に負荷を感じるように練習することで、左右のぶれ解消にも効果があります

【★★★★】

マスターズ	大会出場を目的としたトレーニングをご紹介します
-------	-------------------------

水中運動プログラム

【★】

ボール de 水中体操	水が入ったボールを持ち上げたり、投げてキャッチしたり、筋力や持久力アップに効果的なプログラムです
ウェストシェイプ エクササイズ	お腹周りを中心とした動きを取り入れた、メタボリックシンドローム改善の為の水中運動です
ミットウォーキング	グローブを使って、上半身のシェイプアップ及び筋力トレーニングを目的としたプログラムです
ウェープリングストレッチ	ウェープリングを使用し、体幹のインナーマッスルを効果的に「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」ことを目的とした水中運動です
アクアストレッチ	筋力の柔軟性の向上と疲労回復を目的とした易しいストレッチプログラムです

【★★】

アクアビクス	水の浮力により足腰に負担をかけず、大きな運動効果を得られ、持久力アップに最適なプログラムです
アクアZUMBA®	人気のダンス系エクササイズ[ZUMBA]をプールの中で行います。水の浮力により足腰に負担をかけず、陸上よりもスローなテンポで行うのでお気軽にご参加ください
ミットアクア	通常のアクアビクスにグローブをつけて行う為、水中での筋力アップ及びシェイプアップに効果的なプログラムです
アクアジョガービクス	アクアジョガー(浮き具)を使用しダイビングプールにて水中を歩く、走るなどの有酸素運動を行うプログラムです

【★★★★】

アクアヒート	インターバルトレーニングを短時間で効率的に行います。30分のレッスン中、頑張る時間はたったの4分!!!!水中で安全かつ快適に脂肪燃焼&筋力アップを目的とした水中トレーニングです
--------	--