

※★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
はじめの一步	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・・・	プ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 ※テクニカル泳法レッスンにご参加されていた方は、テクニカルレッスンにご参加ください
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

【★】

リズムアクア ウォーキング	音楽に合わせて楽しくウォーキングをすることで普段の水中ウォーキングよりも運動量がアップし、持久力向上につながります
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

【★★】

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
パワーアクア	アクアミットやアクアヌードルなど、アイテムを使用したアクアビクスです。1ヶ月毎にアイテムを変更して行います
ヌードルファン!	アクアヌードルを使用し、よりアクティブなアクアビクスを行います
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
ミットウォーキング	アクアミットを使って、上半身のシェイプアップ及び筋力アップトレーニングを目的としたプログラムです