

※★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
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

【★★】

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・・・	よりきれいに、より速くを目指し、ワンランク上の技術練習に挑戦していきます
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

【★★★】

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

【★】

ダンベル水中運動	ウォーターダンベルを使用し、筋力アップを目的とした水中運動です
ウェーブリング ストレッチ	波のようになめらかなダブルアーチの突起刺激が筋肉のコリをほぐし、血行を良くして疲れを取ります。プールでは陸上より身体の可動範囲が広がって、より効果的です
☆NEW☆ ヌードルウォーキング	アクアヌードルを使用し、「筋力アップ」「有酸素運動」「リラクゼーション&ストレッチ」を取り入れた水中運動プログラムです。浮いた状態での運動も可能で、非日常的な感覚を体感することができます
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

【★★★】

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
--------	--