

※★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・・・	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
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

【★】

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
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
ボール de 水中運動	ボール浮力を利用した水中運動プログラムです。腕の筋力アップの他に、握力の向上にも効果的です

【★★】

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
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