

※★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 クロール・背泳ぎ	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
シュノーケリング	フィン・マスク・シュノーケルを使用して、シュノーケリングを体験していただくレッスンです ※感染対策の為マスク・シュノーケルの貸し出しは行いません ご持参の上、ご参加ください

### 【★★★】

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
-------	-------------------------

※テクニカルバタフライ・平泳ぎレッスンはございません。

テクニカルバタフライ・平泳ぎレッスンにご参加されていた方は「きれいにバタフライ」、  
「きれいに平泳ぎ」のレッスンにご参加可能です

## 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
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除きます。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
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
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
--------	--