

※★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
NEW! はじめて スタート・ターン	スタート・ターンの初歩レッスンです。基本的な「タッチターン」「水中スタート」の練習を行います。25M以上に挑戦していくためのレッスンです
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

※今期は「スタート・ターン」のレッスンはございません。

「スタート・ターン」に参加されていた方も「はじめてスタート・ターン」にご参加可能です。タッチターンと水中スタートの練習になります

【★★★】

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

【★】

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
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
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
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