

# スイミング・アクアプログラムの紹介

2023年4月～

スイミング プログラム	●午前・午後の水泳教室	初心者でも、経験者でも、マスターズ大会出場者まで練習をすることができます。
	レベルアップコース	4泳法をおりませながら、練習ワークに沿って泳ぐコースです。各月毎に練習テーマがあります。 ※1・5・9月(バタフライ) 2・6・10月(背泳ぎ) 3・7・11月(平泳ぎ) 4・8・12月(自由形)
	クロール・背泳ぎ上達	奇数週:(月・木)クロール・背泳ぎ・平泳ぎ、(火・金)クロール・背泳ぎ・バタフライ、偶数週:(月・木)クロール・背泳ぎ・バタフライ、(火・金)クロール・背泳ぎ・平泳ぎ
	平泳ぎ・バタフライコース	午後(水のみ)4泳法
	泳ぎの基本コース	奇数週:(月・木)クロール・平泳ぎ、(火・金)背泳ぎ・バタフライ、偶数週:(月・木)クロール・バタフライ、(火・金)背泳ぎ・平泳ぎ
		午前(水・土)奇数週:クロール・背泳ぎ・平泳ぎ、偶数週:クロール・背泳ぎ・バタフライ
		午後(水のみ)奇数週:クロール・背泳ぎ・平泳ぎ、偶数週:クロール・背泳ぎ・バタフライ
	●昼の水泳教室	いろいろな泳ぎを美しく覚えるコースです。水中美容体操やリズム水泳もご紹介します。
	上級(月火木金)	4泳法を中心に、立ち泳ぎや横泳ぎ、ターンやスタートの練習を行いません。
	中級(月火木金)	平泳ぎ・バタフライの練習を中心に行いません。
	初級(月火木金)	水中美容体操・背泳ぎ・クロールの練習を中心に行いません。
	レベルアップコース(水土)	4泳法をおりませながら、コーチが進行していきます。
	泳ぎの基本コース(水土)	(水・土)奇数週:クロール・背泳ぎ・バタフライ、偶数週:クロール・背泳ぎ・平泳ぎ
	●水泳教室・中級	横レーンを利用して、4泳法の練習を行います。
●リズムコース	今まで覚えたクロールや平泳ぎ・背泳ぎを楽しく・美しく音楽にあわせて泳ぎます。	
●はじめて水泳	背泳ぎ、クロールについて、姿勢やキック動作の基本から泳ぎの完成までを目指します。	
	平泳ぎ・バタフライのキックの基本や泳ぎの導入の練習も行います。	
●レベルアップコース(夜)	25m以上泳げる方が、よりレベルアップする為のコースです。メニューですすめていきます。	
	・初中級(1000~1200m)・上級(1400~1600m)・特級(2000~2400m)	
アクア プログラム	アクアピクス	水中で音楽にのりながら、楽しく効果的に心肺機能向上を目的としたクラスです。※(金)は定員20名となります。
	アクアズンバ	スタジオ(ズンバ)をプールの中で行います。曲も一曲ごとに変わり多彩なダンスで構成されています。
水中運動 プログラム	アクアシェイプ	脂肪燃焼と筋力UPをするサーキットトレーニングを行います。
	水中ウォーク	水の中での正しい歩き方を覚えます。関節を無理なく動かし、血液循環をよくします。
	水中体操	曜日により、肩・腰・全身と各種目別に分け、その部位の改善・予防を促す水中体操です。※(月)は定員20名となります。
		1月・2月・3月 (月)腰・膝回り (金)肩回り 4月・5月・6月 (月)肩回り (金)腰・膝回り 7月・8月・9月 (月)腰・膝回り (金)肩回り 10月・11月・12月 (月)肩回り (金)腰・膝回り
ヌードルエクササイズ	ヌードル(浮き棒)を使った、筋トレ・体幹トレーニングです。※金曜日 メインプール6コースのみ使用	

※印の一部プログラムは、定員制となりますのでお電話でご予約下さい。(AM9:00~予約受付)