

スイミング・アクアプログラムの紹介

2023年9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)加-ル・背泳・平泳、(火・金)加-ル・背泳・バタフライ、偶数週:(月・木)加-ル・背泳・バタフライ、(火・金)加-ル・背泳・平泳
	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)加-ル・平泳キック、(火・金)背泳・バタフライキック、偶数週:(月・木)加-ル・バタフライキック、(火・金)背泳・平泳キック
		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ないます。
	中級(月火木金)	平泳ぎ・バタフライの練習を中心に行ないます。
	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ないます。
	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 水中運動 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。
	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。
	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。
	水中運動	水中でさまざまな動きを行い、筋力UP・心肺機能向上を目的とします。
	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。
		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
	※水曜日・土曜日は全身となります。月曜日のみ定員20名	
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	

※毎週月曜日、水中体操は定員制となります。定員になり次第、ご参加できません。(電話予約となります)

※一部レッスンは電話予約となります。館内掲示板またはスタッフまで、お問い合わせください。当日9時より電話予約受付中。