

## スイミング・アクアプログラムの紹介

	コース名	内 容
スイミング プログラム	水泳教室	4泳法をおりまぜながら、練習ワークに沿って泳ぐコースです。中級・上級・特級は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)
	特級	1200m～1400m
	上級	1100m～1300m
	中級	800m～1100m
	初級	500m～800m 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。
	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	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	平泳ぎ・バタフライの練習を中心に行ないます。
	初級	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。
	水泳教室	横レーンを利用して、曜日毎のプログラムに応じて練習します。プログラムは別紙を参照して下さい。
	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。
	水泳教室	サブプールで行います。曜日毎のプログラムに応じて練習します。 プログラムは別紙を参照して下さい。
	マスターズコース	マスターズ競技会に向けて、コンディショニングを整えていくコースです。
	特級	2000m～2400m
	上級	1600m～2000m
中級	1200m～1600m	
初級	800m～1200m	
アクア プログラム	サーキットアクア	水中で音楽にのりながら、楽しく、心肺機能の向上と筋トレを交互に行うクラスです。
	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。
	ハイドロシェイプ	抵抗具を使って筋力トレーニングを行います。定員8名の先着順となります。
流水プログラム	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。
	流水水中体操	曜日により、肩・腰・全身と各種目別にわけ、その部位の改善・予防を促す水中体操です。
	流水マッサージ10	のんびり、超音波のでる流水にあたって体をマッサージします。(10分間) コーチはつきません。