

アクアワールドコース水泳プログラムの紹介

2008.4～

		月						火						水										
		サブ-ル	1	2	3	4	5	6	サブ-ル	1	2	3	4	5	6	サブ-ル	1	2	3	4	5	6		
9:00		流水 水中体操 (肩)	水中ウォーキング			初めてコース			流水 水中体操 (腰)	水中ウォーキング			初めてクロール			流水 水中体操 (腰・ひざ)	水中ウォーキング			初めてコース			9:00	
9:30		流水マッサージ	フリーウォーキング			初めて クロール	初めて 平泳ぎ		流水マッサージ	フリーウォーキング			初めて背泳ぎ			流水マッサージ	フリーウォーキング			初めて 背泳ぎ	初めて バタフライ			
10:00																							10:00	

		木						金							
		サブ-ル	1	2	3	4	5	6	サブ-ル	1	2	3	4	5	6
9:00		流水 水中体操 (肩)	水中ウォーキング			初めてコース			流水 水中体操 (腰)	水中ウォーキング			初めてクロール		
9:30		流水マッサージ	フリーウォーキング			初めてクロール			流水マッサージ	フリーウォーキング			初めて背泳ぎ		
10:00															

【プログラムのご案内】

流水水中体操
関節痛の予防や改善を目的とした水中体操です。
流水マッサージ
流水の超音波で全身マッサージをします。
水中ウォーキング
正しい姿勢で水の中を歩きます。

フリーウォーキング
歩く方専用開放します。

初めてコース
水中美容体操、浮き身、キックの練習を行うクラスです。
初めてクロール
うつ伏せでの浮き身からキック動作・手の動作・呼吸の習得などクロールの完成を目指すクラスです。
初めて背泳ぎ
仰向けの姿勢でキック・手の動作を習得して背泳ぎの完成を目指すクラスです。
初めて平泳ぎ
平泳ぎのキック・手の動作・呼吸のタイミングなど平泳ぎの完成を目指すクラスです。
初めてバタフライ
バタフライのキック・手の動作・呼吸のタイミングなどバタフライの完成を目指すクラスです。

*月末の木曜日には9時より約15分間アクビクスを行います。

初めて平泳ぎ・初めてバタフライのクラスはクロール・背泳ぎが25m完泳出来る方に限らせて頂きます。