

レッスンのご案内

クラス	時間	主な内容	備考
エクササイズ			
アクアウォーク	30/40	水中を歩きながら、楽しくエクササイズします。	
エンジョイアクア	30	音楽に合わせ、水中で様々な動きを取り入れた運動です。	
アクアズンバ	30	ラテン音楽に合わせ、特有のリズムと動きでレッスンします。	
アクアシェイプ	30	脂肪燃焼を目的とした、水中エクササイズです。	
泳ぐレッスン			
エンジョイスイム300	30	少し慣れた方向けに、楽しく300m位を目標に泳ぎます。	
エンジョイスイム500	30	慣れた方向けに、楽しく300-500m位を目標に泳ぎます。	
らくらくスイム	30	主にフィンを使用し、300-500m位を目標に泳ぎます。	
泳法レッスン			泳力レベル
初めてクロール	30	泳ぐには自身のない方向けのレッスンです。25Mクロールを目指します。	★
ワンポイント&スイム	30	200-300m位を目標に泳ぎ、レッスン中は泳法アドバイスもあります。	★★
クロール&背泳ぎ	30	クロールと背泳ぎ25Mの習得とキレイな泳ぎを目指します。	★★
平泳ぎ&バタフライ	30	平泳ぎ&バタフライ25Mの習得とキレイな泳ぎを目指します。	★★
4泳法	30	4種目を泳げる方向け。キレイに泳ぎ更に体力向上を目指します。	★★★
トレーニングレッスン			
スイムコア トレーニング	30	体の基礎、筋肉、関節などを泳ぎながら鍛えます。	
サイクルスイム	45	ペースクロックを使って45分間楽しく泳ぎましょう。	★★
その他レッスン			
日曜、祝日レッスン	30	内容は館内に掲示いたしますので、確認の上ご参加ください。	基本2レッスン
フリースノーケル	30 60	2Mの水深を自由に楽しんでいただけます。インストラクターはガードになりますので、各自注意の上ご利用ください。	
有料レッスン		* 月1,080円の参加料と登録が必要です。	
初級	45	25M泳げる方を対象に、より上達を目指すクラス。	定員10名
中級	45	50M泳げる方を対象に、より上達を目指すクラス。	定員10名
平泳ぎ入門	45	平泳ぎを習得するためのクラス。キック、手のかき、コンビネーション。	定員10名
ファミリータイム (水深80cm)		日曜日の10時から12時に会員の家族、友人の方とご利用いただけます。(有料)	
●プールでの注意とお願い事項 <ul style="list-style-type: none"> ・ プール内では、スイミングキャップを必ず着用してください。 ・ 入水前は必ずシャワーを浴びて、貴金属類をはずし、整髪料、化粧を落としてください。 ・ 飛び込み、フィン・パドルの利用もできますが、利用人数によりご遠慮頂くことも有ります。(フィン置き場もございますので、使用の際はスタッフまでお声かけください。) ・ スイミングスクール中(子供)はコースに制限があります。予めご了承下さい。 ・ プールエリア内では、ルール・マナーを守り、皆様が気持ちよくご利用いただけるようご協力ください。 ・ ご不明な点、困りごとがありましたら、ガードスタッフにお尋ねください。 ※ 参加人数やレッスン内容、状況により窓側2コースを利用させて頂きます。予めご了承下さい。 ※ ガードスタッフの指示、指導にはご理解とご協力をお願いいたします。			★レベル ★ 初級者向け ★★ 初中級者向け ★★★ 中上級者向け