

プログラム紹介		
健康系	健康教室	健康維持・増進を目的とし、楽しく運動するクラスです。
	アクアビクス	音楽に合わせて水中で楽しく体を動かします。運動量が豊富な上、陸上に比べて膝・腰への負担が少なく運動ができます。
	ザ・シェイプ	音楽に合わせて水中で楽しく体を動かします。
	楽しくエクササイズ 水中体操	ポールやミットなどを使い、水の抵抗を利用してトレーニングするクラスです。 楽しく様々な歩き方、走り方で動きに強弱をつけ、楽しく体を動かすクラスです。 プールの中で体操をします。浮力や水の抵抗を利用し、身体への負担を軽減し楽しく運動します。
初級	入門	まずは水慣れからはじめましょう。泳げない方対象のクラスです。
	入門平泳ぎ	まずは平泳ぎの足からはじめましょう。今から覚えようと思う方、平泳ぎの足ができない方対象のクラスです。
	はじめて平泳ぎ & バタフライ	1週目、2週目平泳ぎ・3週目、4週目バタフライ。キック、呼吸、片手などの基本練習を行います。
	はじめてクロール	クロールのキックと呼吸の練習をします。
	はじめて背泳ぎ	背泳ぎのキックとタイミングの練習をします。
	はじめて平泳ぎ はじめてバタフライ	正しい平泳ぎのキックと呼吸の練習をします。 バタフライのキックとタイミングの練習をします。
中級	きれいにクロール & 背泳ぎ	きれいに、楽に泳げるようにクロールと背泳ぎの練習をします。1週目、2週目はクロール 3週目、4週目は背泳ぎの練習をします。5週目がある場合はクロール・背泳ぎ両方の練習になります。
	きれいに平泳ぎ	きれいに、楽に泳げるように平泳ぎの練習をします。
	きれいにバタフライ	きれいに、楽に泳げるようにバタフライの練習をします。
	ゆっくりスイム	様々な種目を混ぜながらキック・ブル・スイムを行います。30分で300mを目標に泳ぎます。
	ゆっくりクロール	初級レベルのクロールクラス。中級へ向けて、20分で200m～300mを目標に泳ぎます。
	ゆっくりメドレー	30分で4種目、キック、片手、スイムの流れで200～300mを目標に泳ぎます。
	マスターズ	レベル別指導を中心に生涯スポーツとして水泳をお楽しみください。毎月水曜日1週目は、タイム測定です。
	目指せ1000M	ブル、スイムを中心に1000M泳ぎます。目標を持って練習したい。長距離を泳ぎたい、挑戦してみたい方にお勧めです。
きれいに4種目	1週目バタフライ、2週目背泳ぎ、3週目平泳ぎ、4週目クロールできれいに泳ぐ練習をします。 5週目がある場合はメドレーで練習をします。	
フィンスイム	フィンを使って楽しく泳ぎます。	
みんなでスイム	初級の方から上級の方までみんなで楽しく泳ぎます。自分に合ったコースをお選び下さい。 初級の方は300m、中上級の方は500～800mを目標に泳ぎます。毎週担当が変わります。	

◆フィットネス会員プールご利用時間

月・水・木・金曜日	10:00～15:00 / 18:30～20:50
土曜日	10:00～12:45 / 17:00～19:50
日曜日	11:00～15:50

※時間帯によってコース制限があります。

◆おとなスイム倶楽部プールご利用時間

月・木・金曜日	10:00～15:00 / 18:30～20:50
水曜日	10:00～14:00 / 18:30～20:50
土曜日	10:00～12:45 / 17:00～19:50
日曜日	11:00～15:50

※毎週日曜日、一般開放開催 11:00～13:00(会員外の方もご利用できます * 有料)

☆コース内は右側通行にご協力下さい。

☆安全・事故・紛失防止のため時計、メガネ、アクセサリ(指輪、ネックレス、イヤリング等)を身につけたままプールには入れません。

☆安全の為、飛び込みは禁止しています。

☆各コース譲り合ってご利用ください。

☆ロッカーに入る際は、必ず体を拭いてから入りましょう。

☆レッスンの途中退水はしないようお願いいたします。

(急に激しい運動をとめてしまうと体への負担が大きいため危険です。)

(ただし、途中で体調が悪くなった際は無理をせず、他の方の迷惑にならないよう退水してください。)