

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	ボ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。
	脂肪バイバイ 水中体操	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。 道具などを使い、水中でいろいろな動きを取り入れながら楽しく脂肪を燃焼させるクラスです。 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。
	はじめてクロール &背泳ぎ	15分クロール、15分背泳ぎの練習をします。
	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	正しい平泳ぎのキックと呼吸の練習をします。
初中級	はじめて バタフライ	バタフライのキックとタイミングの練習をします。
	きれいに クロール	きれいに、楽に泳げるようにクロールの練習をします。
	きれいに 背泳ぎ	きれいに、楽に泳げるように背泳ぎの練習をします。
	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。
	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、背泳ぎの練習を15分ずつします。
	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、土曜日1週目は、タイム測定です。	
中上級	がんばれメドレー &クールダウン	初級の方から上級の方までみんなで楽しく泳ぎます。練習後ストレッチなど含めたクールダウンメニューを行います。 初級の方は200~300m、中上級の方は300~500mを目標に泳ぎます。
	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します。 5週目がある場合はメドレーで練習します。
	がんばれクロール &クールダウン	初級の方から上級の方までみんなで楽しく泳ぎます。練習後ストレッチなど含めたクールダウンメニューを行います。 初級の方は200~300m、中上級の方は300~500mを目標に泳ぎます。
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。	

★レッスンの途中退水はしないようにお願いいたします。

(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。)

◆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)

☆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。