

プログラム紹介		
健康系	健康教室	まず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。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。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。
初級	入門クロール	まずはバタ足からはじめましょう。今から覚えようと思う方、息継ぎができない方対象の初心者クラスです。
	入門背泳ぎ	まずは背浮きからはじめましょう。今から覚えようと思う方、水に仰向けで浮けない方対象の初心者クラスです。
	バタ足で進もう	ビート板をもってリラックスしたバタ足を目指します。バタ足ができない方進まない方対象のクラスです。
初中級	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初心者クラスです。
	入門バタフライ	まずは両足を揃えてキックからはじめましょう。片手の手回しから徐々に両手に繋げていくクラスです。
	らくらくクロール	力みを取り長く楽にクロールを泳ぎたい方対象のクラスです。25mクロール泳げない方も参加できます。
中級	上級平泳ぎ	きれいに、楽に泳げるように平泳ぎの練習をします。
	上級クロール	きれいに、楽に泳げるようにクロールの練習をします。
	上級背泳ぎ	きれいに、楽に泳げるように背泳ぎの練習をします。
	上級バタフライ	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。20分で300mを目標に泳ぎます。
	ゆっくり背泳ぎ&クロール	30分でクロールと背泳ぎを合わせて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1100M	ブル、スイムを中心に1100M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。
	キックトレーニング	様々な種目のキックを練習します。キックが速くなりたい方におすすめです。
	スタート&ターン	飛び込みの基礎、クイックターン、タッチターンの練習をおこないます。マスターズ大会に参加される方におすすめです。
プルで長距離	プルブイを使ってゆっくり泳ぎます。25mで止まらず、50m、100mと続けて泳ぎます。	
フィンスイム	フィンを使って楽しく泳ぎます。	

☆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。)

◆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 11:05～12:45 / 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 11:05～12:45 / 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、アクセサリー(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。