

プログラム紹介

健康系	健康教室	プールの中で10分程体操をします。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。
	ウォーク&スイム	30分間、歩いたり・泳いだり水中で有酸素運動をします。ダイエットにもオススメです！
	楽しくエクササイズ	水の抵抗を利用しながら、走ったり、歩いたり、跳ねたりと楽しく運動します。
	肩こり改善運動	肩甲骨周りの凝り固まった筋肉を様々な動きを通してほぐしていきます。水中を歩いたり、泳いだりします。
初級	入門	泳ぎの基礎となるプールでの呼吸・水中ポビング・息継ぎ・水中で力みを取り除く事を目標に練習する初心者クラスです！
	入門クロール	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。バタ足からゆっくりはじめてみましょう。
	入門背泳ぎ	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。リラックスして背浮きからはじめましょう。
	入門平泳ぎ	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。平泳ぎの足からはじめましょう。
	入門バタフライ	片手の手回しから徐々に両手に繋げていくクラスです。ビート板を持って両足を揃えたキックからはじめましょう。
	バタ足で進もう	バタ足ができない方進まない方対象のクラスです。ビート板をもってリラックスしたバタ足を目指しましょう。
中級・上級	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。
	上級クロール&背泳ぎ	きれいに、楽に泳げるようにクロール、背泳ぎの練習をします。1・2週目クロール。3・4週目背泳ぎの練習をします。
	上級クロール&平泳ぎ	きれいに、楽に泳げるようにクロール、平泳ぎの練習をします。1・2週目クロール。3・4週目平泳ぎの練習をします。
	上級平泳ぎ&バタフライ	きれいに、楽に泳げるように平泳ぎ、バタフライの練習をします。1・2週目平泳ぎ。3・4週目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。
	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。
	スイムトライ600M	30分間で600Mを目標とし、様々な内容で練習します。中上級者にオススメです。
	スイムトライ800M	30分間で800Mを目標とし、様々な内容で練習します。上級者にオススメです。
	スピードクロール	速さをとことん追求したスペシャルメニューを行います！タイムアップにピッタリなレッスンです！
	フィンスイム	フィンを使って楽しく泳ぎます。

◆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 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。

※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。)