

## プログラム紹介

健康系	健康教室	浮力や水の抵抗を利用し、身体への負担を軽減し運動します。健康維持・増進を目的とし、楽しく運動するクラスです。
	ウォーク&ジョグ	水中で水の抵抗を利用し、歩きと走りを混ぜて体を動かします。ダイエットにオススメ！
	アクアファイト	水中で水の抵抗を利用しながら、音楽に合わせて体を鍛えます。ダイエットにオススメ！
	水中エクササイズ	水中で水の抵抗を利用しながら、楽しく体を動かします。ダイエットにオススメ！
	アクアフレッシュ	水中で水の抵抗を利用しながら、音楽に合わせて楽しく体を動かします。
入門・初級	入門クロール	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	水に仰向けで浮けない方対象の初心者クラスです。背浮きからはじめましょう。
	入門平泳ぎ	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	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。
	入門クロ&背	1・3週目はクロールの練習をします。2・4週目は背泳ぎの練習をします。 5週目はクロールと背泳ぎの練習をします。初心者向けのクラスとなります。
	入門平&バタ	1・3週目は平泳ぎの練習をします。2・4週目はバタフライの練習をします。 5週目は平泳ぎとバタフライの練習をします。
	入門フィン	フィンを使ってバタ足から始めましょう。 ※フィンのサイズに限りがあるので予約表に名前の記入をお願い致します。
	キックトレーニング	様々なキックの練習を行い、キックの上達を目指します。
	上級クロール	楽にクロールが泳げるようなフォームを身に着けよう！
	上級背泳ぎ	楽に背泳ぎが泳げるようなフォームを身に着けよう！
上級平泳ぎ	楽に平泳ぎが泳げるようなフォームを身に着けよう！	
上級バタフライ	楽にバタフライが泳げるようなフォームを身に着けよう！	
中級・上級	ゆっくりスイム	楽に泳げるようにフォームに気を付けて泳いでみよう！
	★ 頑張る！スイム！	40分間で1000Mを目標として泳ぎます。50M以上泳げる方対象のクラスとなります。
	★ スイムトライ	コーチがその日の目標を言います！目標達成できるように挑戦してみましょう！
	★ はりきりメドレー	20分間で4種目泳ぎます。楽に4種目が泳げるように頑張ってみましょう！
	★ 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。
	フィンスイム	フィンを使って楽しく泳ぎます。25M立たないで泳げる方対象のクラスとなります。 ※フィンのサイズに限りがあるので予約表に名前の記入をお願い致します。

## ◆フィットネス会員 プール・ジャグジーご利用時間◆

月・水・木・金曜日 10:00~15:00 / 18:30~20:50

(ジャグジー 18:00~20:50)

土曜日 11:05~12:45 / 16:30~18:50

(ジャグジー 16:00~18:50)

**※時間帯によってコース制限があります。**

日曜日 10:00~13:50

**※毎週日曜日、一般開放開催 12:00~13:50**

(会員外の方も有料でご利用できます。またコース制限がございます。)

**コロナ感染症予防・防止対策の為、館内はすべてマスク着用をお願い致します。(プールエリア除く)  
またアルコール消毒もしっかり行いましょう。**

●コース内は右側通行にご協力下さい。また、各コース譲り合ってご利用ください。

●コース移動の際は、他の方に迷惑にならないよう注意して下さい。

●安全・事故・紛失防止のため、アクセサリー(指輪、ネックレス、イヤリング等)、めがね、時計など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。

●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退水しましょう。