

# プログラム紹介



健康系

入門・初級

中上級

上級

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。
アクアビクス	楽しい音楽と共に水中で水の抵抗を利用しながら、シェイプアップ!! ダイエットにおすすめ!
ショートエクササイズ	短い時間で水の抵抗を利用しながら、楽しく体を動かします。
リズムウォーク	短い時間で楽しい音楽と共に水の抵抗を利用しながら、楽しく体を動かします。
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。背浮きからはじめてみましょう。
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てみましょう。
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てみましょう。
上級クロール&背泳ぎ	隔週でクロール・背泳ぎを泳ぎます。楽に泳げるようなフォームを身に着けよう!
上級平泳ぎ&バタフライ	隔週で平泳ぎ・バタフライを泳ぎます。楽に泳げるようなフォームを身に着けよう!
<b>New!</b> ゆっくりメドレー	4種目をゆっくり泳ぐクラスです。20分で200~300M泳ぐクラスです。
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。
<b>New!</b> 頑張れ!フィン	レベルに合ったコースに入って練習します。フィンの特性を使って泳ぎましょう。
★ 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。

## ◆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 11:00~13:50

※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（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。

●レッスンはレベル別に分かれております。  
ご自身のレベルにあったクラスにご参加下さい。

●接触事故防止の為、コースロープをまたいでの  
横切りはおやめください。