

プールプログラム内容

はじめてプール	水が怖い、プールが初めての方対象。浮くこと、キックの基本動作を覚えていきましょう。
フォームチェック	お好きな種目でご参加いただけます。ターンもOKです。
初級	初歩のクロール、背泳ぎのクラス。水をかいて進む感覚を身につけましょう。
初級チョイス	ご希望の種目で水泳の初歩の動きを練習します。
ドリル・スイム	ご希望の種目で練習します。ドリルはコンビにつながる動きを、スイムはコンビを中心に泳ぎます。
はじめて平・バ	平泳ぎとバタフライの初歩のレッスンをを行います。(25M泳げない方が対象)
スペシャルレッスン	毎週内容を変更してレッスンをおこないます。(内容は別紙にてご案内)
初級(平・バ)	平泳ぎ・バタフライのレッスンをを行います。ちょっと慣れた方にオススメ!
中級(ク・背)	クロールまたは背泳ぎが25m程度泳げる方対象。基本フォームの指導を重視したクラスです。
中級(平・バ)	平泳ぎ・バタフライの基本フォームからコンビネーションまでを行います。平泳ぎ・バタフライが初めての方もお入り頂けます。
上級	クロール・背泳ぎ50m以上、平・バタが25m以上泳げる方対象。少しずつ距離を伸ばしていきましょう。
チャレンジ	四種目が泳げそのうち三種目が50m以上泳げる方対象。スピード、持久力アップを目的とします。
マーチ&ストレッチ	前半は、簡単なステップ動作を音楽に合わせてながら運動していきます。後半は、水中での心地良いストレッチを行います。姿勢改善、血行増進など全身がスッキリできます。初めての方や運動に慣れていない方でも安心してご参加頂けます。
シェイプアクア	短時間で効果的なシェイプアップを目的としたクラスです。簡単なアクアダンスの動きと筋トレーニングを組み合わせてながら運動していきます。
アクアダンス	リズムにあわせて楽しく水中でダンス!水の特性を利用して、心肺機能を向上させ脂肪燃焼!!
アクアフィン	有効的に脂肪燃焼。ミット、フィンを使用し筋強化をしましょう。
バラエティアクア	週替りで色々なアクアレッスンを実施。
フィンベル	水中抵抗トレーニングツールを使用してトレーニングします。
ゆっくりアクア	一つ一つの動作をゆっくり繰り返して、運動量を増やします。初参加の方にも十分楽しんでいただけます。
しっかりアクア	早いプログラム展開で、動作を組み合わせ運動量を増やします。初心者から上級者まで幅広く楽しめます。
HIT!アクア45	速いテンポで血流を良くし、ゆっくりなテンポで運動軸を整える、二つのパートを交互に繰り返すことで体質の向上を目指しましょう。
セミパーソナル	体のバランスが崩れたり、痛みのある方への機能改善クラスです。【有料プログラム】
美・カラダバランス	水中で呼吸を整え、ヨガや太極拳の動きをすることで身体のバランスを整え軸のとれた美しい身体を目指します。腰痛、肩痛、ヒザ痛の改善にも役立ちます。

エアロビクスプログラム内容

ソフトエアロ	初めての方、慣れていない方対象です。エアロビクスの基本動作を覚えていきましょう。
かんたんエアロ	ストレッチとエアロビクスの動きをコツとポイントをわかりやすく、楽しくレッスンします。
初級エアロ	エアロビクスの基本動作を覚えていきます。体力に自信のない方もご安心下さい。ご参加おまちしています。
バレトン	バレエ、ヨガ、フィットネスの要素を含んだ一連の動作を流れるように繋ぎ合わせて動き続ける有酸素運動です。
ルーシーダットン	独自の深い呼吸法と易しいポーズで体を整えていきます。柔軟性や筋力の弱い方も安全に楽しめます。
DISCO	80年代の音楽に合わせて体を動かします。懐かしいあの曲が流れるかも!?
ピラティス	ピラティスの機能的な動きと有酸素運動の爽快感を体感して頂けるクラスです。
ハッピーラテン	骨盤周りを揺らしながら楽しくウエスト周りをシェイプアップ!軽い腰痛改善にも。
初めてフラダンス	初めてフラダンスをやってみたい方。楽しみながらフラダンスをしていきましょう。
カホロ DE フラ	1つのステップでフラダンスが踊れるようになる、未経験の方でも簡単にマスターできるプログラムです。
リンパ・ドレナージュ	リンパの流れを良くするストレッチ運動をし、体調改善と疲労回復、免疫カアップを促します
極めよう!!フラステップ	フラダンスを初めて体験する方からフラダンス歴が長い方で満足していただけるフラダンスのステップをノンステップで行います。
アロハ!!フラガール	フラダンスってなんとなく物足りない踊りじゃない?と思ってるあなた。本物のフラダンスを教えます。これであなたもフラガールです。
コアダンス	ラテン・ベリーダンスがベースになっているエクササイズです。踊りを楽しみながら進めます。
マットピラテス	呼吸法を使いながら全身の筋強化、柔軟性、バランスを高めます。
ダンベル体操	ダンベルを使って楽しくエクササイズを行っていきます。全身を使って運動しましょう。
Re Body	姿勢改善に、脳や内臓のセルフケアを行い、心身共にセルフケアを目指します。
体調改善運動	身体の調子が整うことを目的とした運動です。「姿勢」「筋肉」「リンパの流れ」を改善していきます。
ストレッチボール	ストレッチボールを使い、身体をゆっくりほぐしていきます。1日の疲れを取りリラックスしましょう
ヨガ	呼吸法を意識しながら、全身体操とリラクゼーションで体の調子を整えます。
コアトレ	体幹を安定させ、身体のバランスを整えます。
健康体操	身体を大きく動かし気持ちよくストレッチ。腹筋、背筋を程よく鍛え足腰を丈夫に。日常生活を快適に、明日への活力にしていきたいと思います。
筋力アップ	楽しくトレーニングを行い筋力アップをしていきます。
骨盤ダイエット	腰周りを動かし、血行をよくし、ウエスト、ヒップを引き締めながら曲に合わせて踊ります。
シェイプアップ体操	腹筋、背筋のトレーニングを行い、体幹を鍛えて代謝をアップしていきます。
ダンスイットアウト	世界中の様々な音楽を取り入れ、ノリノリの音楽に合わせて行なうエンターテインメントフィットネスです。
はじめての太極拳	緩やかに体を動かします。神経、内臓機能の改善、リラクセス、マッサージ効果など効用はさまざまです。
氣功、健康太極拳	太極拳の中・上級編です。
太極舞	中国の太極拳をベースに作られたプログラムで、流れるような美しい動きが特徴です。
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させたエクササイズです。レッツダンス!!

プログラムは、インストラクターの都合により変更する場合があります。)

2月休館日 14日(日) 28日(日)

フリースイミングコースのご案内

	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	30
月	1													1
	2				アクア						フォーム	アクア		2
曜	3	ドリル	初級						学童スクール					3
	4													4
日	5													5
火	1		ベビー	はじめて										1
	2				チャレンジ		中級					アクア		2
曜	3		上級						学童スクール					3
	4													4
日	5													5
水	1	幼稚園										初級		1
	2				幼稚園							中級		2
曜	3	初級	アクア						学童スクール					3
	4			平泳ぎ	バタフライ									4
日	5													5
木	1	保育園												1
	2											アクア		2
曜	3	チャレンジ	美・カラダ						学童スクール			フィンベル		3
	4				中級									4
日	5													5
金	1		ベビー	保育園	はじめて	SP								1
	2						初級	アクア						2
曜	3		上級						学童スクール					3
	4													4
日	5													5
土	1		SP											1
	2				アクア		上級					SP		2
曜	3				アクア	アクアフィン			学童スクール			上級		3
	4													4
日	5		学童スクール			登録制								5
日	1													1
	2				サンデー									2
曜	3				アクア									3
	4													4
日	5													5

網掛けの部分が、フリースイミングでご利用いただけます。プログラムによっては、「歩き」「泳ぎ」「歩き・泳ぎ混合」等にわかれます。プール内の案内板でご確認ください。プール内は、すべて右側通行にご協力ください。

- ★ スイミングキャップは必ず着用して下さい。
- ★ 具合の悪くなった方は監視員までお申し出下さい。
- ★ お化粧、整髪料は必ずシャワーで流してからご利用ください。また、ミストサウナをご利用後もシャワーで汗を洗い流して利用ください。
- ★ アクアレッスン使用コースは、参加人数等によって変更になります。21名~30名で3コース、31名以上で4コースとなります。フィンベルは11人以上で3コースとなります。
- ★ レッソンの準備のため、レッスン開始5分前よりコースロープの移動、フロアーの投入をさせていただきます。予めご了承下さい。
- ★ 一部レッスンを除き、スイムレッスン・アクアレッスンは自由に参加していただけます。内容等につきましては、別紙タイムテーブルをご覧ください。
- ★ 眼鏡はご利用いただけますが落下防止のためバンドをご利用下さい。
- ★ 各種レッスン5分以降ご参加いただけません。
- ★ 飛び込みは禁止です。また時計・装飾品等は外して下さい。