

スクール案内(成人)

※成人コースは16歳から対象となります

クラス	時間	対象	内 容
レディース L	75分	女性限定	泳力別に3つのクラスに分かれ、水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの練習を行います。泳ぐことの楽しさ・自己の泳力アップを図りながら「健康増進・体力アップ」を図ることを目的としたクラスです。 ・初級・・・・・・水慣れ～クロール・背泳ぎ25M完泳を目指します。 ・中級・・・・・・平泳ぎ・バタフライ25M完泳を目指します。 ・上級・・・・・・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの練習を行います。
アダルト F	75分	男女	泳力別に3つのクラスに分かれ、水慣れからクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの練習を行います。泳ぐことの楽しさ・自己の泳力アップを図りながら「健康増進・体力アップ」を図ることを目的としたクラスです。 ・初級・・・・・・水慣れ～クロール・背泳ぎ25M完泳を目指します。 ・中級・・・・・・平泳ぎ・バタフライ25M完泳を目指します。 ・上級・・・・・・クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの練習を行います。
ゆったり ウォーク U ☆	45分	男女	ゆったりと水の負荷を感じながら体に負担をかけずに運動できるクラスです。 運動強度も低いので、初心者の方にお勧めです。
流水 ウォーク Q ☆☆	45分	女性限定	流水マシンを使用した水中ウォーキングコースです。超音波の流水にあたることにより、血液の流れがよくなり、健康増進に繋がります。さらに水中ウォーキングにより筋力アップ・健康増進を図ります。
腰痛予防 水泳 I ☆☆	45分	男女	基本はすべて「歩く」ことです。水の浮力で体が軽くなるため、関節に負担をかけずに無理なく運動ができます。水中運動を行うことで、衰えた筋肉の筋力アップを図ります。特に運動不足の方にお勧めのコースです。
アクア ウォーク Z ☆☆	45分	女性限定	水中で運動を行うことで、筋力の維持・増進を図り、姿勢の改善や体脂肪の減少を目指します。
水中 ウォーク S ☆☆	45分	女性限定	水の特徴である「浮力」「抵抗」を生かした水中運動により、健康増進・体力向上・体を引き締めることを目的としたコースです。
リズム ウォーク P ☆☆☆	45分	男女	身体に負担のない水中でリズムに合わせて楽しく運動を行いながら体脂肪の燃焼を目指します。アクアダンベルやアクアミット等の道具を使い、筋力維持・ストレス解消を図ります。
アクア ダンベル N ☆☆☆☆	45分	男女	アクアダンベルなどの水中専用の道具を使用し、水の「浮力」「抵抗」を利用し水中エクササイズを行い、運動不足の解消・体力の維持・向上を目的としたコースです。
健康 アクア H ☆☆☆☆	45分	男女	水の「浮力」「抵抗」を利用しながら体を動かし、体力維持・増進などの健康づくりを目的としたコースです。脚・関節に負担をかけずに健康づくりが行えます。
アクア ピクス G ☆☆☆☆☆	45分	男女	水の特性を利用しながら音楽に合わせて行う水中エアロピクスです。楽しく、筋力アップ・脂肪燃焼・ストレス解消を目指します。

※お好みコース・45分レッスンが対象で参加可能

※成人ミックス・全てのコースに、週3回選んで参加可能

※お好みコース・成人ミックスに関して、男性のみ一部対象外がございます。