

お気に入りの
プログラムを見つけて
もっと楽しもう！



プール系プログラム

水中ウォーキング

水中でのウォーキングを行います。普段の生活を送るなかで、「膝が痛くて…」
「長く歩く体力が…」など様々なお悩みがある方や、「1人で運動すると長続きしない…」
という方、皆さんと一緒に運動しましょう♪
レッスンは30分ですがしっかりと動けば運動強度も高くなります！
ご自分のペースで休憩しながら行えますので、体力に自信のない方でも大丈夫です。

強



30分



【予約の不要なワンコインプログラム】



アクアウォーク&トレーニング

シンプルな有酸素運動（歩く、走る、跳ぶ）と筋力トレーニングを交互に行い、
体力アップや筋力アップを目指すプログラムです。音楽に合わせる必要がないので、
周りの目を気にせず、自分のペースで行うことができます。

強



40分



アクアダンス

曲に合わせてながら水中で楽しく身体を動かします。水の中でのダンスになりますので、
少しずつ動きを覚えながら、楽しく行っていきましょう。全4曲の構成で、
ウォーミングアップ・メインの1パート、メインの2パート、1パート目と2パート目を
つなげたフィナーレの順番で行います。皆様の様子を見ながら、回転する動きやリズムを
変える動きを加えてステップアップしていきます。ぜひ、楽しみに参加してみてください。
脂肪燃焼や柔軟性の維持向上、筋力アップ、泳ぎが苦手な方、足腰の負担が気になる方に
効果的です。

強



40分

ウキウキアクア

ビート版や「ヌードル」という細長い棒状の浮き具を使ったアクアエクササイズです。
浮力を利用して身体を浮かせながらトレーニングを行いバランス感覚を養います。
運動不足解消にもお勧めのプログラムです。初心者の方からご参加いただけます。

強



30分



【予約の不要なワンコインプログラム】



初めてクロール

クロール（水泳）を始めたい方が対象のレッスンです。
水慣れ（顔付け・潜る・浮く・立つ等）から泳ぎの基本練習を行います。
泳いだことのない方、水泳を始めたばかりの方は、ぜひご参加ください。

強



30分

【予約の不要なワンコインプログラム】



マンスリースイム（木）（金）

月ごとにテーマを変え四泳法を段階的に練習していきます。
浮いて、立つことができればチャレンジ可能な初心者向けプログラムです。
お気軽にご参加ください。

強



30分

【予約の不要なワンコインプログラム】



初級水泳

クロール、平泳ぎ、バタフライでの基本動作を習得することを目指します。
基本動作から詳しくレッスンします。水泳は、脂肪燃焼・腰痛・肩こりの解消・柔軟性の
向上等が期待できます。楽しく上達しましょう。□
※対象：けのびが出来る方

強



60分

ベーシックスイム

クロールと他の泳法で12.5m以上完泳を目指します。
水泳の基礎・基本から、詳しくレッスンします。
『中級ステップアップスイム』クラスを目指しましょう。
「久しぶりに泳ぐ」「我流」等の方は、『ベーシックスイム』クラスで、
基本動作習得をおすすめします。正しいフォームで、楽に、長く、美しく、泳げる事を
目指しましょう。同じ目標を持った、スイム好きのお仲間とのコミュニケーションも
楽しく、魅力の一つです。楽しく上達を目指しましょう！ご参加をお待ちしております！！
※対象：一人で浮いて立つことができる方

強



60分

中級ステップアップスイム

クロールはターンを習得し、50mを目指しましょう。
他の泳法は25m完泳を目指します。一から詳しくレッスンします。
「技術を身につけステップアップしたい」「伸び悩んでいる」「より速く泳ぎたい」等、
是非ご参加ください。同じ目標を持ったスイム好きのお仲間とのコミュニケーションも
楽しく、魅力の一つです。楽しく上達を目指しましょう。
ご参加、お待ちしております！！
※対象：クロールが25m以上完泳出来る方
※水泳の基本動作をしっかりと習得したい、久しぶりに泳ぐ、我流、等の方は
『ベーシックスイム』受講をおすすめします。

強



60分

パーソナルスイム

受講者の要望に沿った個人指導を実施します。1レーン貸し切って行います!!
「基本を学びたい」「より速く泳ぎたい」「教室で習った事を復習・確認したい、
お休みの補充」等、ご参加お待ちしております。楽しく上達しましょう!!

お1人様30分3,200円

※お申込みはお電話かプール受付まで