

プール系プログラム

初級バタフライ　NEW

バタフライの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本を練習し、
１０m以上泳げるようになることを目的としたクラスプログラムです。
憧れのバタフライをきれいにかっこよく泳げるようになりましょう。

強　★★　40分

AQUAスプラッシュ

有酸素運動や筋力トレーニング、格闘技、バランスなど、様々な要素を組み合わせ、
音楽を楽しみながら、シンプルな動きで全身を動かします。 水の特性を活かし
シェイプアップや身体づくりに最適なプログラムです。
プールで脂肪燃焼したい方、ストレス発散したい方におすすめです。

強　★★　40分

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

初めて水泳

クロール、背泳ぎ、また他の泳法でも、１２．５m位を泳ぐことを目指します。
丁寧にゆっくり進めていくプログラムです。 泳ぐための「基礎、基本動作」を体得し、
徐々に泳ぐ練習を進めていきます。「久しぶりに泳ぐ方」「健康のために泳ぎたい方」
「子どもと一緒に泳げるように なりたい方」など、ぜひご参加ください。
同じ目標を持った、お仲間とのコミュニケーションも楽しく、魅力のひとつです。
楽しく上達しましょう。
※対象：一人で浮いて立つことができる方
　　水泳が初めてでなくても、ご参加いただけます。

強　★　60分

初中級ベーシックスイム

各種泳法で２５m以上泳ぐことを目指します。
技術向上されたい方も、ぜひご参加ください。
トータルで泳ぐ距離も確保しながら、技術の確認と基礎体力をつけていきましょう。
長く楽に、また速く、そして美しく泳ぐために、正しい動作を体得しましょう。
同じ目標を持った、お仲間とのコミュニケーションも楽しく、魅力のひとつです。
楽しく上達しましょう。
※対象：クロールが２５m程度泳げる方

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」 など、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



ワンコインプログラム

ワンコイン　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、皆さんで一緒に運動しましょう♪
プログラムは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】

ワンコイン　ウキウキアクア

ビート板や「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すす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】

ワンコイン　初めてクロール　NEW

姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本から練習します。息継ぎなしのクロールの動作
を習得するプログラムです。これから泳ぎを覚えたい方におすすめです。

強　★　30分　　【予約の不要なワンコインプログラム】

ワンコイン　マンスリースイム　NEW

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。
(１月背泳ぎ　２月平泳ぎ　３月クロール)

強　★　30分　　【予約の不要なワンコインプログラム】

ワンコイン　ジュニア上級練習会（小中高生）(水・日)

「もっと速く泳ぎたい」「一人では追い込んだ練習ができない」「大会で自己ベストを更新したい」そんな一人ひとりの目標や課題に合わせて、レベルアップをサポートします。
泳ぎのフォームを見直し、泳力向上を目指した練習を行います。
※参加条件をご確認の上、ご参加ください。
４泳法２５m完泳出来る小中高生かつ、
水曜日レベルⅠ・・・50mクロールのタイムが45.99秒より速い方（同タイムを含む）
日曜日レベルⅠ・・・50mクロールのタイムが45.99秒より速い方（同タイムを含む）
日曜日レベルⅡ・・・50mクロールのタイムが33.99秒より速い方（同タイムを含む）

強　★★　90分　　【予約の不要なワンコインプログラム】