

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

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す。

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

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」「ブランクがある方」
「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（月）（日）

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♪
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（火）

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 初めてバタフライ（木）

姿勢作り、キック、腕の動きなどの基本練習からはじまり、バタフライを上達させる
ために必要な様々なテクニックを練習します。ぜひ挑戦しましょう。

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（水）

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。

（10月背泳ぎ 11月平泳ぎ 12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】

