



# スイムスケジュール



## 泳法レッスン

|                  |  |
|------------------|--|
| はじめてスイミング<br>📖 ☆ | 水への恐怖心解消や基本動作を習得する初心者向けクラスです<br>☆これから水泳を習得したい方におすすめです☆ |
| スタートスイム<br>☆     | 壁けりやスタートのフォームを会得しましょう<br>☆基礎を学びたい方におすすめです☆             |
| クロール<br>★        | クロールの基本的な泳ぎを習得したい方向けのクラスです<br>☆息つきが不安な方などにおすすめです☆      |
| 背泳ぎ<br>★         | 背泳ぎの基本的な泳ぎを習得したい方へおすすめのクラスです<br>☆楽に泳げる種目のひとつです☆        |
| 平泳ぎ<br>★☆        | 平泳ぎの基本的な泳ぎを習得したい方へおすすめのクラスです<br>☆日本人のお家芸といわれている種目です☆   |
| インターバル<br>★☆     | 皆様にあわせて強度を調整して泳いでいきます<br>☆心拍数をあげて心肺を鍛えましょう☆            |
| マスターズ<br>★★★     | 4種目を中心に学んでいきます<br>☆泳ぐのに慣れてきた方におすすめです☆                  |
| フリースイム<br>★★     | フォームを意識して泳ぐクラスです<br>☆素敵なフォームを習得しましょう☆                  |
| リクエスト<br>☆~★★★   | リクエストに応じてレッスンを行います<br>☆泳力向上やフォーム矯正におすすめです☆             |

## アクアエクササイズ

|           |                          |
|-----------|--------------------------|
| アクアピクス    | 音楽とリズムに合わせて水中運動を楽しむクラスです |
| リズムエクササイズ | ウォーキングかアクアピクスかその日のお楽しみ♪  |



## アクアセラピー

|               |                           |
|---------------|---------------------------|
| 流水ウォーキング      | ゆっくりとしたペースでウォーキングを行います    |
| 水中バレー、バレー-MAX | プールの中で楽しくバレーを行うクラスです      |
| 楽しくウォーキング     | 楽しくリラックスしながらウォーキングをしましょう！ |
| ボディシェイプ       | ストレッチとボディシェイプを兼ねた動作を行います  |
| トーク&ストレッチ     | コーチの話を聞きながら体を動かしましょう      |
| ミックスシェイプ      | 色々な動作を混ぜながら体を動かしましょう！     |

様々なレッスンをご用意しています。  
はじめての方もお気軽にご参加下さい♪

スタッフがお客様に合わせてサポートさせていただきます！