



# スイムプログラム



## ♪泳法レッスン♪

初級スイム ☆	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 ☆これから水泳を習得したい方におすすめです☆
スイムレッスン ☆~★★	リクエストに応じて4種目のレッスンを行います ☆苦手種目克服にもおすすめです☆

## ♪アクアエクササイズ♪

ハッピーアクア	軽快な音楽に合わせて水中運動を楽しむクラスです
アクアビクス	水の抵抗を利用し脂肪燃焼や筋力UPを図るクラスです

## ♪アクアセラピー♪

簡単エクササイズ	様々な道具を使って楽しくエクササイズを行うクラスです。
流水ウォーキング	ゆっくりとしたペースで流水プールを使いウォーキングを行います
水中バレー	プールの中で楽しくバレーを行うクラスです
ウォーキング	様々な動きを行いながら、水中運動を行うクラスです
ボディシェイプ	水の抵抗を使ってウォーキングを行います
リズムウォーキング	リズムに合わせて楽しくウォーキングを行います

様々なレッスンをご用意しております!!!