


# プールプログラム紹介一覧表

 このマークの付いているプログラムは初めての方や体力に自信のない方にも安心してご参加いただけるクラスです。

水中歩行プログラム		カラダ活き活き健康増進! マイペースで楽しみましょう!	
プログラム名	時間	対象者	内容
ウォーキング15/20 	15/20	ゆっくりと気持ちよく全身運動を楽しみたい方	初めてプールをご利用される方でも安心してご参加頂けます。ウォーキングやストレッチなどゆっくりと全身運動を楽しむクラスです。
ウォークキング30 	30	大きな動きを交えて全身運動を楽しみたい方	簡単な歩く動作とテンポの少し速い歩く動作を行い全身運動を楽しむクラスです。
アクアジョギング30 	30	マイペースに全身運動を楽しみたい方	簡単な歩く・走る動作を中心にマイペースに全身運動を楽しむクラスです。どなたでもお気軽にご参加頂けるプログラムです。
ウォーク&スイム	30	どなたでも参加できます。	ウォーキングとスイム組み合わせ30分間心拍数を落とさずに運動します。
リズムシェイププログラム		全身シェイプで理想のボディラインを目指しましょう!	
プログラム名	時間	対象者	内容
アクア30 	30	シンプルな動作を楽しみながらシェイプしたい方	シンプルな動作を楽しむクラスです。短時間で効率よく脂肪燃焼を目指します!
アクア45 	45	ダイナミックな動作を楽しみながらシェイプしたい方	ダイナミックな動作を楽しむクラスです。脂肪燃焼&筋力アップを目指します!
マーシャルアクア30 	30	パンチやキックの動作で楽しみながらシェイプしたい方	格闘技動作を行ない楽しみながら脂肪燃焼&筋力アップを目指します!
スイムレッスンプログラム		泳げるようになりたい方、大集合です!	
プログラム名	時間	対象者	内容
スタートスイム 	30	はじめて泳ぐことにチャレンジしたい方	初めて泳ぐことにチャレンジしたい方におすすめのプログラムです。水慣れ、浮くことからゆっくりと練習していきます。
ビギナークロール 	30	クロールの基礎を習得したい方	クロールの基礎を楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。
エンジョイクロール	30	クロールの技術向上を目指す方	クロール25mの反復練習をしながらさらなるレベルアップをしていくクラスです。
ビギナー背泳ぎ 	30	背泳ぎの基礎を習得したい方	背泳ぎの基礎を楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。
エンジョイ背泳ぎ	30	背泳ぎの技術向上を目指す方	背泳ぎ25mの反復練習をしながらさらなるレベルアップをしていくクラスです。
ビギナー平泳ぎ	30	平泳ぎの基礎を習得したい方	平泳ぎのキックと基礎を楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。
エンジョイ平泳ぎ	30	平泳ぎの技術向上を目指す方	平泳ぎ25mの反復練習をしながらさらなるレベルアップをしていくクラスです。
ビギナーバタフライ	30	バタフライの基礎を習得したい方	バタフライの基礎とリズムを楽しみながらゆっくりと練習していくクラスです。
エンジョイバタフライ	30	バタフライの技術向上を目指す方	バタフライ25mの反復練習をしながらさらなるレベルアップをしていくクラスです。
泳法クリニック	30/45	水泳技術をより高めたい方	中級者以上の方を対象に技術を楽しみながら習得していきます。
スイムトレーニング	60	水泳技術をより高めたい方	4泳法のレベルアップを目的として目標の距離を泳ぎトレーニングをするクラスです。