

	10	11	12	13	14	15 ~ 18	19	20	21
月								15 ~ 55 初めて クロール・背泳ぎ	00 ~ 45 アクアピクス
火		30 ~ 00 ビューティー アクア	30 ~ 15 スイムレッスン					15 ~ 55 初めて 平泳ぎ・バタフライ	
水		30 ~ 10 アクア ダンス	30 ~ 30 ワンポイント スイムレッスン						
木		30 ~ 15 スイムレッスン	30 ~ 15 腰痛予防 カンタン水中運動		15 ~ 45 アクア ピクス			15 ~ 55 メドレー ベーシック	
金		30 ~ 15 アクアピクス	30 ~ 15 スイムレッスン						
土		30 ~ 15 脂肪燃焼 水中運動	30 ~ 15 スイムレッスン						

## プログラムの説明

### スイミングクラス

#### 初めてクロール・背泳ぎ

水慣れからクロール・背泳ぎまで習得します。

#### 初めて平泳ぎ・バタフライ

初めての方からベテランの方まで丁寧に指導します。

#### スイムレッスン

初級と中上級に分かれて練習します。

初級は25Mクロール完泳、  
中上級は、4泳法の習得を目標。

#### ワンポイントレッスン

日頃の疑問にお一人ずつお答えします。

#### チャレンジスイム

4泳法を習得し、マスターズ大会を目標に  
置いたレッスンをします。

#### メドレーベーシック

週毎に4泳法の完成を目指します。

### アクアレックスクラス

#### アクアリフレッシュ

水中歩行を中心とした水中運動。

#### ビューティーアクア

アクアピクス初心者の方から  
参加出来ます。最後はリフレッシュ。

#### アクアダンス

#### アクアピクス

水中で行うエアロピクス。

腰や膝に負担をかけずに、  
運動不足解消・シェイプアップ。

#### 脂肪燃焼水中運動

ダイナミックな動きの連続で  
運動効果を高め、効果的に脂肪を燃焼。

### 腰痛予防クラス

#### 腰痛予防カンタン水中運動

水中では体重が半分以下。  
無理なく、運動出来ます。