

|                 |                       |                                                              |                                                                                             |
|-----------------|-----------------------|--------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------|
| 水泳              | 月                     | 4泳法チャレンジ<br>スイミング<br>☆☆☆                                     | クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライの泳法習得コースと4泳法のレベルアップをはかりたい方対象の発展コースに分かれています。                               |
|                 |                       | 4泳法をきれいに泳ごう！<br>☆☆                                           | 4泳法を基礎から練習していきます。苦手な泳ぎも、得意な泳ぎもさらに、きれいな泳ぎにしましょう！                                             |
|                 | 火                     | レベルアップスイミング<br>☆☆☆                                           | ※4泳法泳げる方対象。無駄なく、よりきれいな泳ぎを目指して細かい部分まで練習します。泳ぐ時間もしっかりあるので、泳量も多い教室です。                          |
|                 |                       | ポイントレッスン！<br>☆☆                                              | その日のテーマをコーチが決めてレッスンをしていきます。皆さんのリクエストにお応えしてレッスンをやっていく日もあるので、どんどんリクエストしてください！                 |
|                 | 水                     | コツコツ4泳法<br>☆☆☆                                               | 4泳法を基礎週、発展週と数週間かけてしっかりと練習します。少しずつレベルアップしていきましょう！                                            |
|                 | 木                     | ゆっくりしっかり 4泳法<br>☆☆☆                                          | ※クロール・背泳ぎが泳げる方対象。ゆっくりコースとしっかりコースに分かれています。バタフライと平泳ぎが泳げない方でも大丈夫です。                            |
|                 |                       | ワンポイントスイム<br>☆☆                                              | この泳ぎのここを練習したい！というリクエストにお応えして、コーチが個別にワンポイントアドバイスをします。                                        |
| 金               | 基礎～2泳法<br>☆           | クロールと背泳ぎを中心に練習していきます。初心者の方にもお勧めです。                           |                                                                                             |
| 土               | リフレッシュスイミング<br>☆☆～☆☆☆ | 3泳法習得コースと4泳法習得・発展コースの2コースに分かれています。週末の朝は水泳でスタート！体も心もスッキリしますよ。 |                                                                                             |
| 水中運動<br>&<br>水泳 | 月                     | バラエティーレッスン！                                                  | 泳いだり、水中ウォーキングなど、毎回違ったメニューで楽しく体を動かしていきます！                                                    |
|                 | 火                     | 泳ぎに繋げる陸トレ &<br>水中運動                                          | 水泳に役立つトレーニングを陸上と水中でやっていきます。<br>19:25～のレベルアップスイミングに向けての体づくりもできます。                            |
|                 | 木                     | 水泳エトセトラ<br>☆☆                                                | 泳ぐ・お水をつかむ・歩く・水中での体の動かし方を練習します。                                                              |
|                 | 金                     | 楽しく水中トレーニング & クロール・背泳ぎ                                       | 腰に負担の少ないクロール・背泳ぎ・ウォーキングで楽しく体を動かしていきます。                                                      |
| 水中運動            | 水・土                   | アクアビクス                                                       | 音楽に合わせて歩いたり弾んだり、いろいろな動きをしていきます。水の中なので、動きを間違えても気にせず行えます。しっかり動いてシェイプアップ & ストレス解消です！           |
|                 | 金                     | 水中ウォーキング<br>& 流水マッサージ                                        | 手足を大きく動かしながらゆっくりと水中ウォーキングを行います。また、流水マシンで作った水流に体をあててマッサージもします。気になる部分に水流をあてれば・・・理想の体型に近づくかも!? |
|                 | 土                     | 水中エクササイズ                                                     | ウォーキングやアクアビクスなど、水の抵抗を利用して様々な水中運動を行います。しっかり動いて健康的で引き締まった体を作りましょう。                            |

☆が多いほど難易度が高く・泳量多い