

水泳

☆が多いほど難易度が高く・泳量多い

月	4泳法チャレンジスイミング ☆☆☆	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。	
	ポイントレッスン ☆☆	一人ひとりポイントごとに練習していきます。	
	火	レベルアップスイミング ☆☆☆	※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。
		4泳法を極めよう！ ☆☆	19:25～のレベルアップスイミングでやったことを、さらに細かく説明、練習していきます。
	水	コツコツ4泳法 ☆☆☆	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	キレイな泳ぎを目指そう！ クロール&背泳ぎ ☆	クロールと背泳ぎを基礎からやっていき、そしてきれいな泳ぎを目指していきます。初心者の方も参加できます。既に泳げる方も、さらにきれいなクロール・背泳ぎを目指しましょう！
ゆっくりしっかり 4泳法 ☆☆☆		※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 ☆☆		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 ☆	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 ☆☆～☆☆☆	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 & 水泳	月	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。
	火	泳ぎに繋げる バラエティートレーニング	水泳に役立つトレーニングを陸上と水中で行っていきます。 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。
	金	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！
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 & 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、流水マシー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。