

## 水

## 泳

☆が多いほど難易度が高く・泳量多い

月	ゆっくり水泳 ☆	クロールと背泳ぎを中心に、ゆっくりゆったり練習していきます。初心者の方にもお勧めです。
	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。
	田之上レッスン ☆☆	田之上コーチが4泳法のアドバイスをしてくれます。4泳法をさらにレベルアップしていきましょう。
火	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てくれます。
	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。
水	スイスイスイミング(3泳法) ☆☆☆	クロール・背泳ぎ・平泳ぎを練習していきます。
木	きれいに泳ぐ！ ☆☆	クロール・背泳ぎを中心に基礎から徹底的に練習します！
	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。
	4泳法お悩み解決レッスン ☆☆	泳ぎの悩みはありませんか？アドバイスをもらって、よりきれいに泳げるように練習しましょう。泳ぎは月替わりです！10・11月【クロール・背泳ぎ】12・1月【平泳ぎ・バタフライ】2・3月【まとめ】
金	誰でもWelcome!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	火 ゆうこのEnjoy!レッスン	簡単なトレーニングや水中ウォーキングなど、様々なメニューでEnjoy!しましょう。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 腰痛改善コース	歩いたり泳いだり、様々な水中運動で腰痛の予防と改善を目指します。
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。