

水泳	月	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！
		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。
	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	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	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。
		ポイントレッスン ☆☆	今日は、この種目のここ！と、ポイントを絞って練習していきます。
	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。
水中運動 & 水泳	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。
	月	バラエティーレッスン！	水泳(4泳法)や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 & 水中運動	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。
	木	コーチにおまかせ！ レッスン	水泳や水中運動、陸上トレーニングなどメニューはコーチにおまかせです。何をするかは、来てからのお楽しみです！
	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。

☆が多いほど難易度が高く・泳量多い