

水 泳	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。
		4泳法をきれいに泳ごう！ ☆☆	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 ☆☆☆	※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。
		初心者OK！2泳法～4泳法 ☆☆	泳げない方も大丈夫です。基礎から泳ぎを習得していきましょう。泳げる方も改めて基礎から！！
	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	2泳法を楽に泳ごう！ ☆☆	クロールと背泳ぎを楽に泳げるように練習していきましょう！ 呼吸が上手くできない…沈んでしまう…など、弱点を克服しましょう！
		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てくれます。
	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 &	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 & 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。 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	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 & 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