

開催クラス一覧

プログラム名	曜日	時間	運動強度	レッスン内容
AQUA ZUMBA®	火	14:00～15:00	★★	ZUMBA®プログラムを水の中でも効果的に楽しむように創られたアクアプログラムです。
	木	19:30～20:30		
水中運動①	火	19:30～20:30	★	水の抵抗を感じながら色々な動きにスピードの変化をつけることで筋力アップが期待できます。
水中運動②	木	13:30～14:30	★	プールの中でカラダを上手く動かして、脂肪燃焼や柔軟性維持の向上を目的とします。
水中運動③	水	19:30～20:30	★★	
水中運動④	土	19:30～20:30	★★	関節への負担を軽減しつつ、筋力アップや体力向上、柔軟性向上、転倒予防、運動不足解消などの効果が期待できます。
水中ウォーキング①	水	13:30～14:30	★	水の抵抗を感じながら水中を歩くことでバランス感覚や柔軟性の向上が期待できます。
水中ウォーキング③	金	13:30～14:30	★★	水の抵抗を感じながら色々な動きにスピードの変化をつける事で肩こりや腰痛の予防を目的とします。
水中ウォーキング④	日	9:00～10:00	★★	道具を使うことで、水の特徴を最大限に生かしながら心肺、持久力、筋力、瞬発力、バランス能力など様々な運動効果が期待できます。
シニア水泳教室 (65歳以上)	木	14:40～15:40	★	心肺機能や自律神経のバランス向上、老化防止など、健康効果の高い水泳を生活に取り入れ、ゆったりと水泳を楽しんでいただけるレッスンです。
初めての水泳 (入門編)	金	14:40～15:40	★	これから水泳を始めたい方のための入門クラスです。泳ぎの基本である姿勢やキックの練習を行います。全く泳げない方も安心して通えるコースです。
クロール・背泳ぎ (初級)	土	9:00～10:00	★	クロールと背泳ぎの基本を習得するためのクラスです。泳ぎの姿勢作り、キック練習、腕の動きの基本をしっかりと身に着け、習得を目指しましょう。