

開催クラス一覧

プログラム名	曜日	時間	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 ②	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 ③	日	9:00~10:00	道具を使うことで、水の特性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。
水泳教室・成人 (初中級)	木	14:40~15:40	水慣れやキック・呼吸・フォーム等の基本練習を行い、クロールを中心に泳ぎの習得・上達を目指すクラスです。 これから泳ぎを始めたい方や、基礎から泳ぎを見直したい方におすすめです。 参加者のレベルに合わせて、丁寧に指導します。
	金	19:30~20:30	
水泳教室・成人 (中級)	土	9:00~10:00	クロール・背泳ぎ・平泳ぎなど、各泳法のフォーム改善や泳力向上を目指すクラスです。 手足の動き・呼吸などの基本動作を確認しながら、より効率的で安定した泳ぎを身につけていきます。 参加者のレベルに合わせて、丁寧に指導します。