

無料講座

プール講座

腰・膝痛予防改善ウォーキング
火 11:00~11:30
水の浮力を活用し、腰や膝に負担をかけず、改善していきます。

Enjoy! アクア
水 19:10~19:40
音楽に合わせてリズムよく体を動かします。楽しくシェイプアップ♪

アクアフィンベル&ボール
金 19:10~19:40
フィンベルやボールの負荷を利用し、筋力トレーニングを行います。

水泳入門
木 12:00~12:20
まずは水に慣れるところから! 水泳の基本動作や呼吸法など、練習します。

有料講座

初歩からのクロール&背泳ぎ
水 13:30~14:00
クロールと背泳ぎを基礎から行い、25m完泳を目指します。水泳を始めよう!

マスタース
火 19:50~20:30
40分でトータル1,200m前後泳ぎます。持久力、泳力向上を目指します。

初めてのBr(平泳ぎ)
金 12:30~13:00
平泳ぎの基礎練習から応用を行い、25m完泳を目指します。

初めてのFly(バタフライ)
金 20:00~20:30
バタフライの基礎練習から応用を行い、25m完泳を目指します。

初級スイミングⅠ
水 20:00~20:30
クロールと背泳ぎで25mをより楽に泳げるよう、ドリル練習を行います。

初級スイミングⅡ
火 13:00~13:30
平泳ぎとバタフライで25mをより楽に泳げるよう、ドリル練習を行います。

中級スイミングⅠ
木 19:50~20:20
各泳法で25mを効率よく泳げるようにポイントに集中して練習します。

中級スイミングⅡ
木 13:00~13:30
距離を伸ばしても泳げるようにターン練習も行います。

無料講座

スタジオ講座

めざましストレッチ
木 11:00~11:20
ゆっくりと大きくストレッチを行います。体の硬い方やウォーミングアップに!

AWA体操
水 11:00~11:20
阿波踊りの要素を取り入れシンプルな動きを中心に楽しく動きます。

有料講座

健康教室
火 14:45~15:15
運動初心者向き! 週替わりで筋トレ、体操、ストレッチなど様々なレッスンをを行います。レッツチャレンジ!

姿勢改善ストレッチヨガ
金 11:00~11:40
土 19:00~19:40
深い呼吸と共に体を動かし筋力アップ! 体が硬くても入れます。

Easyダンス
金 14:00~14:40
ステップや体の動かし方などダンスの基礎から行います。皆でレッツダンス!

体幹バランストレーニング
火 9:30~10:00
体幹部分を中心に腕や足を使い、全身の連動性を高めます。

◇講座の受講には会員登録が必要です。プール受付にて「登録証」を発行いたします。

◆有料講座を受講される方は「**大人講座券**」が必要です。券売機にてご購入ください。

◇有料講座1回の受講につき大人講座券を1枚いただきます。

◆プールの有料講座の受講の際、大人講座券と、プール利用料が必要となります。

