



# プログラム フローチャート

## ◇レッスンプログラム(プール)

初級クロール&背泳ぎ	クロール・背泳ぎの基礎練習を行い15m完泳を目指します
初級平泳ぎ	平泳ぎの基礎練習を行い15m完泳を目指します
初級バタフライ	バタフライの基礎練習を行い15m完泳を目指します
中級平泳ぎ&バタフライ	平泳ぎ・バタフライの基礎練習を行い25m完泳を目指します
中級4泳法	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
スイムトレーニング	泳ぎを使った様々なトレーニングで持久力向上や体力UPを目指します
いきいき水中運動	初心者、経験者を問わずバラエティにとんだレッスンを行います

## ◇レッスンプログラム(スタジオ)

Easyダンス	楽しくダンスをモットーに全身を使ってダンスします。初心者大歓迎！
トータルエクササイズ	音楽に合わせて簡単な動きを行って基礎代謝UP！脂肪を燃やそう！
姿勢改善ストレッチヨガ	ヨガマットに横になり深い呼吸とともに体を動かし筋力UPを図ります
体幹バランストレーニング	カラダを支える筋肉を鍛え引き締まったカラダを作ります。負荷調整も簡単！

## ◇サービスプログラム(無料)

腰・膝痛予防改善ウォーキング(プール)	水の浮力を使い腰や膝に負担をかけずに、無理なく改善します
水泳入門(プール)	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を練習します
マスターズ(プール)	40分でトータル1200m前後泳ぎます。持久力、泳力向上を目指します
Enjoy!アクア(プール)	音楽に合わせてリズムよく体を動かし、楽しく笑顔でシェイプアップ！
アクアフィンベル&ボール(プール)	共に有酸素運動を行い、特にフィンベルは筋力UP！ボールは全身をひきしめます！
リズムステップ(スタジオ)	ステップ台との段差を利用して、音楽に合わせて上り下り、足腰強化にピッタリ！

### スタジオ& アクアプログラム

運動  
レッスンが  
初めて

- 腰・膝痛予防改善ウォーキング
- Enjoy!アクア
- 姿勢改善ストレッチヨガ
- 体幹バランストレーニング
- リズムステップ

- Easyダンス
- トータルエクササイズ
- Enjoy!アクア
- アクアフィンベル&ボール
- スイムトレーニング
- いきいき水中運動

体力  
アップ  
を目指す

- Easyダンス
- トータルエクササイズ
- アクアフィンベル&ボール
- Enjoy!アクア
- いきいき水中運動
- 体幹バランストレーニング

筋力  
シェイプアッ  
プ

- 腰・膝痛予防改善ウォーキング
- リズムステップ
- 体幹バランストレーニング
- 姿勢改善ストレッチヨガ

腰・膝痛  
肩こり等を改  
善

### 水泳プログラ

泳げるようになりたい

●水泳入門

- 初級クロール&背泳ぎ
- 初級平泳ぎ
- 初級バタフライ

- 中級平泳ぎ&バタフライ
- 中級4泳法

●マスターズ

しんきんサンアリーナ  
スポーツ総合センター