



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
平バタに挑戦!	コツをつかむと上達するのがとても楽しい平泳ぎバタフライ。一緒にチャレンジしましょう!
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
らくらくかんターン	難しいターンではなく誰でもできる簡単なターンを練習します
アクアサーキット	色んな道具を使ったエクササイズや有酸素運動を楽しく行います
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!
アシュタンガ・ヨーガ	ヨガの動きに呼吸を合わせ、ダイナミックに全身を動かします
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!
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!
簡単! プチトレ(スタジオ)	イスやタオルなどを使って簡単なストレッチや運動を行います。心も身体もリフレッシュ!

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
- アシュタンガ・ヨーガ
- 簡単! プチトレ
- リズムステップ

体力
アップ
を目指す

- Easyダンス
- トータルエクササイズ
- Enjoy!アクア
- いきいき水中運動
- マスターズ

筋力
シェイプ
アップ

- Easyダンス
- トータルエクササイズ
- アシュタンガ・ヨーガ
- アクアサーキット
- 体幹バランストレーニング

腰・膝痛
肩こり等
を改善

- 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
- 簡単! プチトレ

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
- 初級バタフライ
- 平バタに挑戦!

- らくらくかんターン
- 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