



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
コーチにおまかせ	その日のメニューはコーチにおまかせ！何が出るのかお楽しみ♪基本的に簡単な内容です
らくらく4泳法	各泳法で25mをより楽に泳げるよう目指して練習します
NEW! スイムターン	ターンの動作や各泳法の泳ぎ込みを行い泳力向上を目指します
中級チャレンジ	コーチのおまかせレッスン。ステップアップしたい方にピッタリ！一緒にチャレンジしよう！
アクアファイト	ジャブやフック、ストレート等ボクササイズの動きを水中で行い筋力UP、脂肪燃焼をねらいます

◇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！
ステップエアロ	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！
トータルエクササイズ	音楽に合わせ簡単な動きを行って基礎代謝UP！脂肪を燃やそう！

◇サービスプログラム(無料)

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！
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
スイム500(プール)	泳ぎ込みがしたいけど1人では・・・という方にオススメ！皆と一緒に楽しく泳ごう！
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！
◇予約制プログラム ※前日までにご予約をお取りください(電話予約OK！)	
プールデビュー(プール)	水泳上達への第一歩は水と友達になること！まずはリラックスして浮くことから始めましょう

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
- 簡単！プチトレ
- ステップエアロ

体力 アップ を目指す

- Easyダンス
- トータルエクササイズ
- マスターズ
- アクアファイト
- スイム500

筋力 シェイプ アップ

- Easyダンス
- トータルエクササイズ
- アクアファイト
- Enjoy!アクア

腰・膝痛 肩こり等を 改善

- 腰・膝痛予防改善ウォーキング
- ステップエアロ
- 簡単！プチトレ

水泳プログラ

泳げるようになりたい

- プールデビュー

- 初級クロール&背泳ぎ
- コーチにおまかせ
- らくらく4泳法

- 中級チャレンジ
- NEW!** ●スイムターン
- スイム500

- 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