

プールレッスン内容説明

【泳力レッスン】

●クロール入門

25Mを泳げるようになることを目的としたクラスです。キックや、手の動作など基本の練習を行い、それぞれの泳法を習得するレッスンです。

●泳力別レッスン(初心者)

初心者の方を対象に、クロール・背泳ぎの練習を中心にレッスンします。泳ぐ姿勢や呼吸の方法をマスターしましょう。

●種目別レッスン

月ごとに種目を変え、各種目25M泳ぐことを目的とした基礎練習を行います。

●水泳レッスン

フォームのレベルアップを目標に、泳ぎたい種目を選んで練習をするクラスです。(水曜日は初中級クラスとなります)

●泳力別レッスン(初中級)

クロール・背泳ぎをマスターした方を対象に、平泳ぎ・バタフライをレッスンします。

●水泳練習会

ドリル練習などを取り入れながら、1時間に800M・1200Mを目安に泳ぎます。

●スノーケリングレッスン【予約制】

スノーケル、マスク、フィンを使ってスノーケリングの練習を行うクラスです。(月2回開講)

【水中運動&リラックス】

●SUPエクササイズ

水の上に浮かべたスタンドアップボードの上で行うエクササイズです。

●水中健康教室

健康維持を目的に、水の中で「歩く・浮かぶ・アイテムを利用した水中運動」を行い、心肺機能の向上・肩や足腰など全身の運動を行います。

●バーエクササイズ

アトラクションプールにあるストレッチャーを使って、全身のストレッチやチューブなどを使ったエクササイズを行います。

●水中歩行

足や腰に負担をかけずに効果的に運動をしましょう。

●アクアサイズ

音楽に合わせて楽しみながら、水の抵抗を使い足や腰に負担をかけずに効果的な運動が期待できます。

●ミットアクア

ミットをつけて水の抵抗をさらに効果的に使います。「運動したな」と実感できるプログラムです。