

プールレッスン内容のご案内

CLUB LESSON～無料レッスン～

泳法系					
レッスン名	定員	時間	難度	強度	レッスン内容
はじめてシリーズ					
はじめてクロール/背泳ぎ/平泳ぎ/バタフライ	16	15	★	★	各泳法【呼吸】【手】【足】の練習を行います！初めてのぜひご参加下さい。
はじめてスイム	16	30	★★	★	初心者限定の30分泳法レッスン！2ヶ月ごとに種目が変わります。(バタフライ→背泳ぎ→平泳ぎ→クロール)
水中バランス	16	15	★	★	水中でバランストレーニングを行います。初心者の方、水が苦手な方もご参加できます。
ステップアップシリーズ					
ステップアップクロール/背泳ぎ/平泳ぎ/バタフライ	16	15	★★	★★	泳法の矯正をし、泳法技術を磨きます。2ヶ月ごとに種目が変わります。(バタフライ→背泳ぎ→平泳ぎ→クロール)
ステップアップスイム	16	30	★★★	★★★	上級者向けの30分泳法レッスン！2ヶ月ごとに種目が変わります。(バタフライ→背泳ぎ→平泳ぎ→クロール)
泳ぐレッスン					
ロングディスタンス(遠泳しよう)	20	30	★★	★★	ゆっくり長く楽しく泳ぎます。遠泳に不可欠な【巻き足】も練習します。
スイムパワーアップ	30	30	★★★★	★★★★	より美しくより速く泳ぐことを目標に、メニュー練習をします。
スイムパワーアップスペシャル	30	60	★★★★★	★★★★★	より速くより強く泳ぐことを目標に、メニュー練習をします。1時間のスペシャルレッスン。
コーチおまかせレッスン					
小川のおまかせレッスン	16	30	★	★	小川コーチによるおまかせレッスン。内容は小川コーチのみが知っています。
竹上のワンポイントアドバイス	16	20	★	★	テーマを決めてワンポイントアドバイスを行います。内容はその時のお楽しみです。

アクアビクス系					
レッスン名	定員	時間	難度	強度	レッスン内容
らくらく・ゆったり系					
ウォーターメンテ	30	30	★	★	バランスUPを目的に、ストレッチやマッサージをして、身体をイキイキさせます。
骨盤背骨体操		10	★	★	骨盤の意識をして動かします。身体のバランスを整えます。
A I C H I	60	15	★	★	水中で行う15分の太極拳です。お気軽にご参加下さい。
フロートリラクゼーション		15	★	★	プールにストレッチマットを敷き、その上でリラクゼーションをします。
メラメラ・しっかり系					
アクアウォーク	60	30	★	★★	色んなバリエーションのウォーキングを楽しみながら30分行います。
ノンストップW&J	60	30	★★	★★	色んなバリエーションのウォーキング・ジョギングを30分ノンストップで行います。
ヌードルエクササイズ	20	30	★★	★★	ヌードル(浮き棒)を使って歩いたり、リラックスしたり身体を動かします。
ポディーメイクアクア	60	30	★★	★★★	水の抵抗を利用しながら、全身を動かし気になる部位をシェイプアップ!!
美・AQUA	60	30	★★	★★	ウォーキング・アクアエクササイズ・ストレッチを組み合わせたレッスンです。
ジムスティック	20	30	★★	★★	スティックを使って歩いたり、筋力やバランスのトレーニングを行います。
アクアエクササイズ	60	30	★★	★★	音楽のリズムに合わせて水中で全身を動かします！楽しく動きます。
ストレッチ&筋トレ		15	★	★	プールサイドで筋トレとストレッチを行います。初めての方にオススメです。
スクワットクラブ		5	★	★	プールサイドで自体重トレーニングをしませんか？筋肉量アップでダイエット効果大!!

応用スポーツ					
レッスン名	定員	時間	難度	強度	レッスン内容
フィンスイミング	12	30	★★	★★	フィン(足ひれ)を使用して、泳法練習をします。
スキндаイビング	10	30	★★	★★	マスク・スノーケル・フィンを使用して、水の中を自由に動ける練習をします。

有料スクールのご案内				
レッスン名	定員	時間	受講料	レッスン内容
水中機能活性クラス	20		【会員】 ¥6,510/月4回(週1) ¥11,760/月8回(週2) 【会員外】 ¥7,560/月4回(週1) ¥13,860/月8回(週2) *年費無料¥4,200 *入会金¥5,250	水の特性を活かした練習を行い身体のバランスを整えます。
初級クラス	7	60		水なれ・クロール・初歩の背泳ぎを練習します。
中級クラス	9	60		背泳ぎ・平泳ぎ・初歩のバタフライを練習します。
泳法修正クラス				バタフライの練習・各種泳法の修正を行います。

～有料レッスン～

有料で展開しているクラブレッスンは、通常のクラブレッスンとは違う特別な時間をお過ごしできます。定員人数は少なめに設定しており、時間もより長く、深くその世界に入っていくことができます。より効果を実感したい方にはオススメです。是非ご参加ください。

◎前月21日よりフロントにて参加者名簿にご記入の上、料金を添えてお申し込み下さい。

◎有料レッスンは都合により休講・変更となる場合がございます。予めご了承下さい。

◎会員種別により時間外受講時の際は別途施設利用料として315円頂きます。

◎他の曜日や時間、他種目のクラスへの振替やお申込後のご返金はできません。

レッスン名	定員	時間	受講料	内容
泳法レッスン ●水なれ/クロール背泳ぎの習得 ●平泳ぎ/バタフライの習得	10	60	¥1,575	水なれ・浮き身から、クロールまたは背泳ぎを泳げるように行います！はじめての方は是非！ 平泳ぎ・バタフライを泳げるように練習をします！浮き身ができるようになったらコッチ！
アクアパーソナル	1	20/30	¥3150/¥4200	マンツーマン指導で、身体のコリをほぐし可動域を広げ筋力を強化します！オススメです！
プライベートレッスン	1~3	30	1名：3,150 2名：4,200 3名：5,250	3名様まで好きな種目を楽しくレッスンしてレベルアップ！ *21日まではお一人2コマまでとさせていただきます。2日以降は何コマでもOK！ *必ず事前にフロントにてご予約下さい
健康教室	12	シム 40分 プール 40分	【会員】 7560/月4回 【会員外】 11760/月4回	水の効果をやさしく理解してみよう。簡単な水中歩行から、腰・膝が痛いときの対処方法などゆっくり説明し、体感して頂きます。水陸両用で行い、効果的です。 *スタジオレッスン「健康教室」との併用受講となり、1ヶ月単位でのお申し込みです。

～初めての方へのオススメレッスン～

初めての方にオススメのレッスンです♪是非 ご参加下さい!!

はじめてシリーズ(泳法)	アクアウォーク	ウォーターメンテ
■難度 ★ ■強度 ★ ■時間 各曜日	■難度 ★ ■強度 ★★ ■時間 水曜10:45~11:15	■難度 ★ ■強度 ★ ■時間 火曜13:15~13:45
各泳法の【呼吸】【手】【足】の練習を行います！はじめての方大歓迎のレッスンです。	色々なバリエーションのウォーキングを楽しみながら30分行います。	バランスUPを目的に、ストレッチやマッサージをして、身体も心もイキイキさせます。

レッスン受付方法

- ・レッスン開始10分前よりプールカウンターにて受付致します。
- ・カウンターにて【ロッカーナンバー】をご記入下さい。
- ・安全管理上、レッスン開始後のご参加はできませんの予めご了承下さい。

レッスンに関するお願い

- ・プール内に持ち込む飲料水は、蓋の付いたこぼれないものにして下さい。
- ・次のレッスン予約の為に、参加中のレッスンを途中退場するのはお止め下さい。
- ・インストラクターの指示がある場合は、その指示に従って下さい。
- ・体調の優れない方や、薬の投与のある方、現在持病があり通院されている方、妊産婦の方、心疾患の方は、レッスンに参加される前に係付医師や受講希望レッスンの担当インストラクターにご相談下さい。

レッスンに関するお知らせ

- ・祝祭日はレッスンスケジュールが変更になります。館内掲示にてご確認ください。
- ・アクアビクスのレッスンに関しては人数によってコース数変動します。