

スイムスケジュール

泳法レッスン

はじめてスイミング 🏊 ☆	水への恐怖心解消や基本動作を習得する初心者向けクラスです ☆これから水泳を習得したい方におすすめです☆
スタートスイム ☆	壁けりやスタートのフォームを会得しましょう ☆基礎を学びたい方におすすめです☆
クロール ★	クロールの基本的な泳ぎを習得したい方向けのクラスです ☆息つきが不安な方などにおすすめです☆
背泳ぎ ★	背泳ぎの基本的な泳ぎを習得したい方へおすすめのクラスです ☆楽に泳げる種目のひとつです☆
平泳ぎ ★★	平泳ぎの基本的な泳ぎを習得したい方へおすすめのクラスです ☆日本人のお家芸といわれている種目です☆
マスターズ ★★★	4種目を中心に学んでいきます ☆泳ぐのに慣れてきた方におすすめです☆
フリースイム ★★	フォームを意識して泳ぐクラスです ☆素敵なフォームを習得しましょう☆
リクエスト ☆~★★★	リクエストに応じてレッスンを行います ☆泳力向上やフォーム矯正におすすめです☆
週替わり4種目 ☆~★★★	1週目クロール 2週目背泳ぎ 3週目平泳ぎ 4週目バタフライ ☆1週間交代でレッスンが変わります☆

アクアエクササイズ

アクアピクス	音楽とリズムに合わせて水中運動を楽しむクラスです
--------	--------------------------



アクアセラピー

流水ウォーキング	ゆっくりとしたペースでウォーキングを行います
水中バレー、バレーMAX	プールの中で楽しくバレーを行うクラスです
楽しくウォーキング	楽しくリラックスしながらウォーキングをしましょう！
ボディシェイプ	ストレッチとボディシェイプを兼ねた動作を行います
トーク&ストレッチ	コーチの話を聞きながら体を動かしましょう！
ミックスシェイプ	色々な動作を混ぜながら体を動かしましょう！

様々なレッスンをご用意しています。
はじめての方もお気軽にご参加下さい♪

スタッフがお客様に合わせてサポートさせていただきます！