



# スイムプログラム



## 泳法レッスン・泳法説明

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★
クロール ★	はじめて泳ぐ方はクロールがおすすめです ★息つきが不安な方もコーチがサポートします★
背泳ぎ ★	顔は天井を向いたまま背面で泳ぐ泳法です ★楽に泳げる種目のひとつです★
平泳ぎ ★★	日本人のお家芸といわれている種目です ★伸びを長くして泳ぎます★
バタフライ ★★	水の上を飛んでいる様に見える泳ぎです ★できない方も挑戦してみましょう★
スイムMAX ★★★	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★
週替わりスイム ☆~★★★	基本動作の確認からテクニックや体力向上を目指します ★1週間交代でレッスンが変わります★
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★
フリーレッスン	お客様の内容に合わせたレッスンを行います ★ウォーキングやスイム指導が学べます★

## アクアエクササイズ

アクアビクス	音楽とリズムに合わせて水中運動を楽しむクラスです
アクアビクス&リラクゼーション	音楽とリズムに合わせて水中運動を行った後に水の特性を活かしてリラックスできるクラスです



## アクアセラピー

水中バレー	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す
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
流水ウォーキング	流水プールで楽しく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！