

# \* … \* … \* … スイムスケジュール … \* … \* … \*

## 泳法レッスン・泳法説明

初級スイミング ☆~★	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☆
中級スイミング ★★	基本動作を習得した方がテクニックを上げていきます ☆クロール・背泳ぎに慣れてきた方におすすめです☆
上級スイミング ★★★	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☆
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☆
クロール ★	はじめて泳ぐ方はクロールがおすすめです ☆息づ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よう☆
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

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
アイテムウォーキング	色々なアイテムを使いながら楽しくウォーキングをします
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！

