

# 無料クラス

## \* アクアビクス \*

レベル	クラス名	内容	時間
初中級	アクア40	水の抵抗・浮力を利用し、音楽に合わせて全身運動を行うクラス	40分
初中級	グローブアクア40	グローブにより水の抵抗を感じ、筋肉に強い刺激をあたえながら、音楽に合わせて全身運動を行うクラス	40分
初中級	お楽しみアクア40	週代わりにはアクア内容が変わり、楽しく全身運動を行うクラス	40分
初中級	ウォーキングアクア40	音楽を聴きながら、浮力・抵抗を感じて歩き、楽しく全身運動を行うクラス	40分
初中級	サーキットアクア40	水の抵抗・浮力を利用し、有酸素運動と無酸素運動を交互に行うクラス	40分

## \* コンディショニングクラス \*

レベル	クラス名	内容	時間
初級	楽しくビーチボールバレークラス	水の中で楽しくビーチボールバレー。楽しく全身運動を行うクラス	30分
初級	膝・肩・股関節機能改善クラス	水の特性を生かしながら、筋力を強化し、柔軟性を高めることにより、関節痛の軽減を目指したクラス	30分
初級	ヌードル体操	ヌードルを使って、身体をほぐすクラス	20分
初級	骨盤ストレッチ	骨盤ストレッチを行うクラス(プールサイドで行います)	20分
初級	おしりシェイプ	水の特性を生かしながら、お尻の筋力を十分に使い、シェイプアップを目指したクラス	20分

レベル	クラス名	内容	時間
初心	かなづちさん	プールに初めて入る方から泳ぐのが初めての方を対象。もぐることや、力を抜いて水に浮かんでみましょう	20分
初級	初めて背面キック	背面姿勢が初めての方から、できるだけ『不得意!』という方まで、しっかり進むように練習します	30分
初級	楽しくフィンスイム	足ヒレを付けてバタ足をしたり、潜ってみたりなどフィンを使って楽しむクラス	30分
初級	面かぶりクロール	腕を回して泳ぐのが初めての方から、しっかりと水を掻き、手と足のバランスがよくとれるように練習します	30分
中級	初めて平泳ぎキック	水に浮かび平泳ぎのキックに挑戦! ゆっくり、しっかり進むように練習します	30分
中級	初めてバタフライキック	水に浮かびバタフライのキックに挑戦! タイミングを取って、しっかり進むように練習します	30分

## \* ウォーキングクラス \*

レベル	クラス名	内容	時間
初級	水中ウォーキング	水の抵抗を活かし、筋肉に刺激をあたえ、浮力を利用し、関節に大きな負担をかけずに体力を向上させるクラス	30分
初中級	グローブウォーキング	グローブにより水の抵抗を感じ、上半身の筋肉に強い刺激をあたえながら、体力を向上させるクラス	30分

# 有料クラス

レベル	クラス名	内容	時間
初心～中級	スキndaイビング	「海で安全に快適に楽しむ為のスキル向上!」を目指し、足のつく水深でダイビング技術の習得や泳力向上を中心のトレーニングを行うクラス	60分
初級	マタニティ	分娩に必要な体力、筋力のトレーニングに加え、リラクゼーション、ストレス解消を目的としたクラス	60分
初級～上級	シンクロ	音楽に合わせてグループで楽しくリズム水泳を行うクラス	90分