

プールプログラム内容紹介

水泳経験が無くても参加できる泳ぎの基礎を学ぶ初心者初級やクロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライなど、ご自身のレベルや目的にあったレッスンをお選び頂けます。泳げなくても参加できる水中ウォーキングやアクアビクスなども充実！全てのレッスンが無料でご参加いただけます。

《スイム泳法レッスン》

クラス名	難易度	内 容
初心者・初級	★	『顔がつけられない』『水が苦手』の方もOK！スイミングレッスン入門クラスです。水に慣れ親しむことから始め、伏し浮きから背泳ぎキックまで練習します。
クロール①	★★	水慣れ・1人で浮くことができれば参加OK！クロールを始める最初のクラス！ノーブレクロール(呼吸なしクロール)の習得を目指します。
クロール呼吸練習	★★★	ノーブレクロール(呼吸なしクロール)が泳げる方が対象！呼吸をつけたクロールで25m完泳を目指します。
中級クロール	★★★★	クロールで25m以上泳げる方が対象！フォーム矯正・泳力強化を目的とし、より精度の高い楽に泳げるクロールを目指します。
背泳ぎ①	★★	背浮きができれば参加OK！背泳ぎキック練習、簡単なストローク(手、腕の動き)の習得を目指します。
背泳ぎ②	★★★	背泳ぎ25m泳げる方が対象！より正確なストロークの練習、背泳ぎの完成を目指します。
平泳ぎ①	★★	クロールで25m以上泳げる方が対象！平泳ぎキックの習得を目指します。
平泳ぎ②	★★★	平泳ぎキックで25m泳げる方が対象！ストローク練習、呼吸や手足のタイミングを合わせ平泳ぎの完成を目指します。
バタフライ①	★★	クロールで25m以上泳げる方が対象！バタフライのキックやストローク練習、ノーブレバタフライの習得を目指します。
バタフライ②	★★★	ノーブレバタフライが泳げる方対象！呼吸をつけたバタフライで25mの完泳を目指します。
個人メドレーをマスターしよう	★★★★	4泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)で25m以上泳げる方が対象！スタート、ターンを含め個人メドレーの完成を目指します。
上級クロール	★★ ★★★★	1時間で1,000m以上を泳ぐ上級者向けクラス！クロールの泳力強化・スキルアップを目指します。
スイムトレーニング	★★ ★★★★	1時間で1,000m以上を泳ぐ上級者向けクラス！各泳法の泳力強化・スキルアップを図ります

《アクアフィットネス》

クラス名	内 容
水中ウォーキング	水の特性(水温、水圧、浮力、抵抗)を活かし、水中での正しい歩き方の習得を目指します。膝や腰などへの負担も減らしながら柔軟性を高め、陸上の1.3～2倍程度の運動量が得られる効果的な全身運動を行います。
ベーシックアクア	短時間で行える水中でのエアロビクスです。浮力により腰や膝に負担をかけずに有酸素運動や筋力トレーニングが行えます。
アクアコンディショニング	全身をバランスよく使い、引き締め・脂肪燃焼効果が期待できます。

《レッスン別難易度》

易しい  誰でも参加OK	初心者・初級 アクアビクス 水中ウォーキング アクアコンディショニング
 水になれたら	クロール① クロール呼吸練習 背泳ぎ①
 クロールが25m 泳げる方は	中級クロール 平泳ぎ① 背泳ぎ② バタフライ①
 さらに上達を 目指して	平泳ぎ② バタフライ②
 厳しい 最後に目指すのは ここ！ 上級レッスン★	個人メドレーをマスターしよう 上級クロール スイムトレーニング

《プール利用時のお願い》

- ① 水着は体にフィットしたものを着用ください
競泳用水着又はフィットネス水着の着用をお願い致します。
※ゆるみのある水着やサーフパンツの着用は禁止しております。
- ② アクセサリー類は外してください
ネックレス・ブレスレット・指輪(大きなもの)は外してから
ご利用下さい。
※時計の着用は可能ですが、金属製の時計は可能な限りお外してください。
- ③ お化粧(日焼け止め)・整髪料・ボディクリームを落としてください
水質悪化の原因になります。シャワーで洗い流してからご利用下さい。
- ④ シャワーを浴びて下さい
プールエリアご利用前やお手洗いのご利用後は必ずシャワーを浴びて
から各エリアのご利用をお願い致します。
- ⑤ その他のマナーについてはプールエリア内掲示に従ってください

会員様皆様に気持ちよくご利用して頂くために、
ご理解・ご協力を宜しくお願い致します。