

# プールレッスン プログラム内容

## <簡単プログラム>

レッスン名	時間	内容	強度
リラックス&ウォーキング	45分	水中ストレッチやヌードルを使って筋肉をほぐしたり、水中での歩き方を紹介するクラス	★
ウォーキング&らくらくエクササイズ	45分	初めての方でも参加できます。水の特性(浮力・抵抗等)を活かし水中でウォーキングと体操を行うことで運動不足解消に期待できるクラス	★★
ウォーキング&アクアエクササイズⅠ	45分	水中を色々な動きでウォーキングし、音楽に合わせて楽しく水中運動をするクラス	★★
ウォーキング&アクアエクササイズⅡ	45分	水中ウォーキングと音楽のリズムに合わせて色々なバリエーションを組み合わせる水中運動を行うクラス ※様々な器具を使用してレッスンを実施します(ヌードル・アクアミットなど)	★★★
ジムスティック	30分	音楽のリズムに合わせて専用のスティックを使用し、様々な動きを組み合わせる水中運動を行うクラス	★★★★

## <4泳法プログラム>

レッスン名	時間(分)	内容(練習量)	強度
チャレンジクロール	60	全く泳げない方や、これから水泳を始めたい方対象のクラス。 水慣れ(顔付け・もぐり・呼吸・けのび)〜クロールを練習するクラス。	★
初めてスイム	60	バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールを中心に泳ぎの基礎を練習するクラス	★
ビギナー	60	4泳法の中から希望された1種目を練習するクラス。25M泳げるように練習していくクラス。(約600m~800m)	★★
フォーミングベーシック	60	ビギナーからワンランク上達したい方対象のクラス。 「より楽に」を目標に指導員が選択した種目を練習するクラス。(約800m~1000m)	★★★
トライシェイプスイム	60	インターバル練習の導入として、四泳法を泳げる方を対象としたクラス。 インターバル練習で泳ぎのスキルアップを目標とし、運動不足解消を目的としたクラス。 (900~1200m)	★★★★
シェイプスイム	60	インターバル練習をしながら泳ぎのスキルアップを目指すクラス。 インターバル練習をしながら泳ぐ距離をだんだんとのばし 運動不足解消・脂肪燃焼を目的としたクラス。(1200m以上)	★★★★★