

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&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て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	45/60	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)	★★★
フォームスイム	60	30分フォーミング練習後、30分インターバル練習をするクラス(約1000m～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のばし運動不足解消・脂肪燃焼を目的としたクラス。 ※50M泳げる方、4泳法を泳げる方(1200m以上)	★★★★★