

プールレッスンプログラム	説明	レッスン概要
初級	45分	基礎からクロール、背泳ぎ、平泳ぎ25m完泳を目指します。
中級	45分	クロール、背泳ぎ、平泳ぎ50m、バタフライ25m完泳を目指します。
上級	45分	個人メドレー・各種目の泳ぐ距離を伸ばしていきます。
マスターズ	60分	より早く、より遠く、より楽に。自己への挑戦するクラス。
メドレー	45分	個人メドレー完泳を目指します。週によって重点種目が変わります。
週替りレッスン	45分	週毎に種目を変えてレッスンを行います。※①バタフライ②平泳ぎ③背泳ぎ④クロール
らくらくシリーズ	30分	腕、足、タイミングなどを一から練習します。
水中ウォーキング	45分	歩行運動で下半身や胴回りを引き締めます。
ミットで水中ウォーキング	45分	ミットという手袋をはめ、効果的にトレーニング。
ウォーキング&リズム体操	45分	リズムに乗って全身運動！体力に合わせて無理なく行えます。
アクア ZUMBA	45分	なんと、ZUMBAがプールプログラムに登場！様々な動きを楽しんで、ストレス解消に最適です！
わくわくアクア	45分	無理せず、出来ることから始めましょう。水中運動の楽しさを味わってください！