

レベル（練習距離目安）	レッスン名	時間	内容
○初級（約300M～400M）	☆はじめてスイム	30分	初めてプールに入られる方のクラスです。プールの基本からはじめます。
	☆はじめて4種目（初級）	30分	1週目バタフライ、2週目背泳ぎ、3週目平泳ぎ、4週目クロールの基礎練習をします。
○初中級（約300M～500M）	☆クロール・背泳ぎ（初中）	30分	クロール・背泳ぎの手のかき方やキック、タイミング、リズムを基礎から練習するクラスです。
	平泳ぎ・バタフライ（初中）	30分	平泳ぎ・バタフライの手のかき方やキック、タイミング、リズムを基礎から練習するクラスです。
	☆フィンスイム	30分	フィンを使って水を感じながら楽しく泳ぐクラスです。
	☆チャレンジ4種目（初中）	30分	3ヶ月ごとに各種目の練習をします。基礎からタイミング練習など25mを目指します。
	☆日下コーチの水中講座	30分	コーチの見本をみて、頭でイメージしポイントをおさえ泳ぎを習得するクラスです。
○中上級（約400M～700M）	クロール・背泳ぎ（中上）	30分	クロール・背泳ぎのフォームやタイミングなどきれいに泳げるように練習するクラスです。
	平泳ぎ・バタフライ（中上）	30分	平泳ぎ・バタフライのフォームやタイミングなどきれいに泳げるように練習するクラスです。
	初めて4種目（中上）	30分	1週目バタフライ、2週目背泳ぎ、3週目平泳ぎ、4週目クロールの応用練習をします。
	スイムトライ600	30分	いろんな泳ぎにチャレンジして合計600メートルを目標に泳ぐクラスです。
○上級（約700M～）	スピードスイム	30分	スピード練習を中心に練習するクラスです。
	マスタートース30	30分	タイムアップや泳力向上を目的とする方におすすめのクラスです。
	マスタートース50	50分	タイムアップを目的の方、大会出場目的の方におすすめのクラスです。
○健康増進	☆水中健康ウォーク	20分	ウォーキングやストレッチで身体をほぐすクラスです。
	☆ウォーク&ジョグ	20分	ウォーキングやジョギングで身体を暖め、無理なく運動不足を解消していくクラスです。
	☆ウォークでスイム	20分	ウォーキングをしながら泳ぎのテクニックを身に付けていくクラスです。
○シェイプアップ	☆マッスルシェイプ（*） ♪	30分	ミットやさまざまな道具を使用します。水の抵抗を利用してトレーニングをするクラスです。（定員36名）
	☆アクアピクス（*） ♪	30分	音楽に合わせて楽しく動くダンス&シェイプアップクラスです。（定員45名）
	☆ヒートレ（*） ♪	20分/30分	シンプルな動きを4分間繰り返し、脂肪燃焼を目指します。（定員36名）

☆マークの付いているレッスンは初心者の方からご参加頂けます。

<プールマナー8ヶ条>

- ① プールに入水される場合は必ずシャワーを浴びスイムキャップを着用して下さい。
- ② お化粧・整髪料は落としてください。
- ③ ご休息やお話をされる時は、プールから上がってください。
- ④ 3・4コースではお止まりにならず、とないへ移ってください。
- ⑤ ネットレス・指輪・ピアスなどは危険ですので外してください。
- ⑥ 身体を拭いてから階段を上ってください。
- ⑦ 自由遊泳での飛び込みは危険ですのでなさらないでください。
- ⑧ 自由遊泳でのターンなどの練習は他のお客様の妨げになりますのでレッスンにてお願いします。

<ご利用方法とご注意>

- ① 火～土曜日は「子どもスクールレッスン」のためフリーコースを制限させていただきます。（ジャグジー・ミストサウナ・探暖室はご利用いただけます。）
- ② レッスンお休みの日はカレンダーでご確認ください。
- ③（*）のレッスンは定員制となりますのでプールサイドにて名簿にお名前をご記入の上、ご参加ください。（代筆はご遠慮頂きます）