

レベル（練習距離目安）	レッスン名	時間	内容
○初級（約300M～400M）	☆はじめてフール	20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。
	☆はじめてクロール	30分	クロール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。
	☆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。
	☆ワンポイントアドバイス	30分	お一人ずつ好きな種目を泳いでいただき、皆様に合わせたアドバイスをします。
	☆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400～700M）	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700～）	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。
	チャレンジマスターズ30・40	30分/40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。
○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）
	☆ヒートトレーニング（*）	♪ 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。

### <フールマナー8ヶ条>

- ① フ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、フールから上がってください。
- ④ 3・4コースではおしまりにならず、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のみ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フ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）