

# プール レッスンクラスの内容・運動強度のご案内

## レッスンクラスの内容

## 運動強度

### 初心者

初心者クロール	水慣れからクロールの呼吸動作まで練習するクラス。15mを目標に練習します	★
初心者背泳ぎ	浮き方から足の動作と初歩的な手のかき方まで練習するクラス。15mを目標に練習します	★
初心者平泳ぎ	平泳ぎの足の動作から呼吸まで練習するクラス。15mを目標に練習します	★
初心者バタフライ	バタフライの簡単な体の使い方から呼吸まで練習するクラス。15mを目標に練習します	★

### 初級者

初級クロール	クロールで25m完泳を目指すクラス	★★☆
初級背泳ぎ	背泳ぎで25m完泳を目指すクラス	★★☆
初級平泳ぎ	平泳ぎで25m完泳を目指すクラス	★★☆
初級バタフライ	バタフライで25m完泳を目指すクラス	★★☆
フィンスイミング	フィンを使用しクロールを中心に楽に気持ちよく泳ぐクラス	★★☆

### 初級者オプション

らくらくスイム	25m～50mを楽に泳げるようになる事を目指すクラス	★★
---------	----------------------------	----

### 中級者

中級	初級よりワンランク上の泳ぎを目指したい方のクラス。泳力向上、健康維持を目指します	★★
4泳法ポイントレッスン	4泳法のステップアップをめざし、ポイントを絞って練習するクラス	★★
トライアスロンスイム	トライアスロン競技の「スイム」に特化し、競技ビギナーからベテランまで個々にあった指導を展開します	★★
FIN 4 SWIM	フィンを使用しキックの強化を中心とした楽に速く泳ぐレッスン	★★

### 中級者オプション

スイムクリニック	各泳法の、フォーミング、技術アップを目的としたクラス(800～1000m)	★★
----------	---------------------------------------	----

### 上級者

上級スイムA	4泳法25m以上泳げる方を対象に、クロールを中心にインターバル練習するクラス	★★★
上級スイムB	各泳法のフォーミング・個人メドレーの練習も取り入れたクラス	★★★

### 上級者オプション

ロングスイム	クロールを中心としたレッスン。500m以上を泳げる人を対象で泳力つけたいと思っている方向けのレッスンです。(中長距離向け、オープンウォーター、トライアスロン向け)	★★★★
マスターズ	マスターズ大会出場を目標としたクラス。コーチの練習メニューに従ってすすめます(1200～1500m)	★★★★
トップスイム	4種目のスキルアップ、泳力アップ、ベスト記録更新を目標とするクラス(2000～2500m)	★★★★

※スイムクリニック・マスターズ・トップスイムを受ける場合は事前に担当コーチの許可が必要です。  
初回のみ無料でチェックを受けられますのでフロントでお申し込みください。

### 水中運動 リラクゼーション

水中ウォーキング	水の抵抗を利用して水の中で色々な歩き方をします。泳げない方も参加できます	★
機能改善予防	水中運動を行い、腰痛、膝痛を改善するためのクラス	★
健康ウォーキング	ストレッチやウォーキングを行いながら体力向上を図るクラス	★
アクアピクス	音楽に合わせて色々な動きを組み合わせで行います。少しプールに慣れてきた方にお勧めのクラス。膝や腰に負担をかけずに水の抵抗を利用して、筋力アップや脂肪を燃焼します	★★～★★★★
日本泳法	古式泳法を楽しむクラス	★
プライベートレッスン(予約制)	祝日、5週目などプールレッスンの無い日にプライベートレッスンを実施します	★～★★★★

### ハイドロトン使用(抵抗器具を使用する水中プログラム)定員15名

パワーウォーキング	水の抵抗を最大限に利用できる道具(ハイドロトン)を使用し全身の筋肉を使い水中ウォーキングを行うクラス	★★★
-----------	--	-----

※オプションクラスは個人会員のみのご利用となります。法人会員の方はご利用いただけません。

また、振替制度はございません。

※体験教室には、すでに会員になられている方はご利用いただけません。

※レッスン開始から15分を過ぎての参加は安全及び健康上の理由によりご遠慮ください。