

中学生から高齢者までたくさんの方が通えるクラスです。泳ぐだけではなく、水中で歩行をしたり、音楽に合わせて水中ダンスをしたりと楽しみ方は様々です。泳ぎについても、初心者の水に慣れるところから四泳法泳げるようになるまで個々のレベルに合わせて指導させていただきます。そして、腰痛や膝痛などがある方も運動がしやすいクラスもあります。

1人1人に合ったクラスの提供と指導を大切にしています！

【教室時間・曜日】

午前

○火曜日・金曜日 10:15~10:45 アクアビクスクラス

音楽に合わせて楽しく身体を動かし、水の特性を効果的に利用して、有酸素運動をおこないます。

○火曜日・金曜日 10:15~11:15 アクアシェイプクラス（アクアビクス30分/水泳教室30分）

上記、アクアビクスと同じ内容です。後半30分は、初心者の方から水泳愛好者まで個々のレベルに合わせた水泳教室を行います。アクアビクスに慣れたら水泳にもチャレンジしていきます！

午後

○火曜日・水曜日・金曜日 13:30~14:45 レディースクラス（水中運動15分/水泳教室60分）

水の特性を効果的に利用して、水中で様々な動きをします。泳ぐ前の準備体操にもなります。

後半60分は、初心者の方から水泳愛好者まで個々のレベルに合わせた水泳教室を行います。

○月曜日・水曜日・金曜日 19:15~20:30 マスターズ（ストレッチ15分/水泳教室1時間）

初心者の方から水泳愛好者まで個々のレベルに合わせた水泳教室を行います。

成人に方だけではなく、中高生も多く所属しており、学校に部活のように頑張ってくれている生徒もいます！

○水曜日・土曜日 19:30~20:30 コーディネーション（水中運動30分/水泳教室30分）

体力に自信のない方、肩こり・腰痛・膝・股関節痛などでお悩みの方が痛みを改善できるように運動をします。

後半30分は1人1人に身体の調子などを考えた水泳教室を行います。

○土曜日 19:45~20:15 アクアビクス

音楽に合わせて楽しく身体を動かし、水の特性を効果的に利用して、有酸素運動をおこないます。



成人クラスタイムテーブル

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
アクアビクスクラス (30分)		10:15~10:45			10:15~10:45	19:45~20:15
アクアシェイプ (1時間)		10:15~11:15			10:15~11:15	
レディースクラス (1時間)		13:45~14:45	13:45~14:45		13:45~14:45	
コーディネーションクラス (1時間)			19:30~20:30			19:30~20:30
マスターズクラス (1時間)	19:30~20:30		19:30~20:30		19:30~20:30	