

# アクアレッスン紹介

## スイムレッスン

★：対象者  …泳ぎを始めた方 ★~★★…25m完泳を目指す方  
★★★…25m以上泳げる方 ★★★★…50m以上泳げる方

### はじめてスイム



水に慣れることからクロールを習得したい方を対象にしたレッスンです。水に顔をつける事や水中での基本姿勢などから始めます。

#### らくらく クロール・背泳ぎ



クロール・背泳ぎを25m泳げるようになりたい方を対象にしたレッスンです。

#### らくらく 平泳ぎ・バタフライ



平泳ぎ・バタフライを25m泳げるようになりたい方を対象にしたレッスンです。

### とことんスイム



四泳法で楽に・キレイに25m泳げるようになるためのレッスンです。

### ロングスイム



クロールを中心に長い距離を泳ぐためのレッスンです。

### スイムトレーニング



インターバルトレーニングを中心にを行います。体力向上したい方、新たな目標を目指したい方にお勧めのレッスンです。

## フィットネスレッスン

☆：運動強度 ☆…軽い  
☆☆…ややしっかり  
☆☆☆…しっかり

効果的に歩きたい方は…

### アクアウォーク



水中歩行を中心に、簡単な水中運動を加えて楽しく運動します。

おしゃべりしながら楽しく運動したい方は

### Q. 流水とは？

⇒流水発生装置(フローマシン)を利用して水中運動を行います。流水にあたることで体内の余分な脂肪の燃焼を促し、内臓機能の活性化を図ります。また、3次元振動によって全身のリラクゼーション効果も得られます。

### 流水教室



流水の中でしっかり筋肉への負荷が加わる運動を行い、有酸素運動効果を高めます。

新しい事にチャレンジしたい方は…

### スノーケリング



水中を覗くための”マスク”、呼吸が出来る”スノーケル”楽に進むことが出来る足ひれ”フィン”。これらの道具を使って自由に泳ぐレッスンです。泳ぎに自身がない方も大歓迎！道具は無料で貸し出しております。プールでしっかり練習していつかは海へ！

しっかり運動したい方は…

### はじめてアクア



音楽にあわせてゆっくりと身体を動かします。初心者の方から参加できます。身体と頭を鍛えましょう。

### アクアスリム



浮き具の浮力・抵抗を利用して筋力をつけ、基礎代謝をあげる事でシェイプアップしていきます。

### アクアエクササイズ ミットアクア



楽しい音楽を聞きながら行う45分間の有酸素運動です。ミットの無料貸し出しがあります。

分からない事は…

### ACT (アクト)

メンバーズプールにて

ACT(アクアコミュニケーションタイム)は、皆様と一緒に水中運動を行い、監視業務に限らず、水中ウォーキングや泳ぎ方など運動に関するアドバイスや世間話など、気軽に声をお聞かせください。