

初めてスイム

Aqua staff ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●

25mクロール完泳を目指すクラスです。全く泳げない方だけでなく、泳げる方も泳ぎの見直しをすることができます。

アクアダンス 火曜日クラス

宮澤 ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●

シンクロの動きを取り入れ、水中でしかできない動きを入れてシェイプアップ効果をあげます。

アクアダンス 水曜日クラス

宮澤 ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●

バレエの動きを中心に美しい筋肉を作ります。コアを中心に、水を最大限に使って動きます。

アクアズンバ

武居 ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●

さまざまな国の曲、リズムに合わせて楽しく水中で踊ります。とにかく楽しむクラスです。

コア・トレ・アクア

吉田(麻) ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●

水の抵抗・水圧を利用して体幹を意識しながら、アクアボール、ヌードルを使いからだを動かします。筋力アップ、体力アップ、リフレッシュ効果が期待できます。

ウォーキング

Aqua staff ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●

水中での正しい歩き方を身につけ、日常生活に役立つからだづくりを目的としたクラスです。関節等に悩みを抱えている方も無理なくご参加いただけます。

ミットウォーキング

藤井 ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●

アクアミットを使用し水の抵抗や浮力を感じながら、全身の引き締めや体力向上を目的にしたクラスです。難しい動きがなくどなたでもご参加いただけます。

プールサイドストレッチ

Aqua staff ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●

暖かいプールサイドで運動前のウォーミングアップとして、運動後のクールダウンとして全身を伸ばすストレッチ。怪我の予防、疲労回復に最適です。

ウォーク&スイム

Aqua staff ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●● ●●●●●

15分間のウォーミングアップをかねたウォーキングで代謝を高めた後、30分間の初級レベルでのリフレッシュを目的としたスイムレッスンをを行います。

## 有料プログラム

空手

田口、関本

極真空手は寸止め空手とは対照的にフルコンタクトで行う空手の総称です。武を通して心と真実の道を極める。健康であることの大切さの中に礼儀や身だしなみ、態度といった「心技体」「文武両道」を重んじています。

アクアバイク

Aqua staff

水中に専用のバイクを設置し、ペダルを漕ぎながら有酸素運動や筋トレを行うことで脂肪燃焼や筋持久力を向上させます。また水の浮力による関節への負担が少なく、水圧による血流の促進効果があります。今までにない水中バイクエクササイズをお楽しみください。

オリンピック 25

中村、久米、関戸、三浦

25メートルレーンを使用し、クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの4泳法の基本を12.5メートル単位からゆっくり指導します。「より楽に、より綺麗に」それぞれの目的やレベルに合った上達の近道をお教えします。クラス内で500メートル前後泳ぎます。

オリンピック 50

中村、久米、関戸、三浦

50メートルレーンを使用し、4泳法のキック、プル、ドリル、コンビネーションを組み合わせバランスよく泳ぎます。得意な種目や苦手な種目のレベルアップを目指します。オリンピックのアドバイスにより、ワンランク上の泳ぎを目指しましょう。クラス内で1000メートル以上泳ぎます。

トライスイム

オーシャンナビスタッフ

トライアスロンやオープンウォータースイムなど持久力を必要とする競技の参加や上級者向けの泳力向上を目的としたクラスです。