

# 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 ★~★★…2.5m完泳を目指す方  
★★★…2.5m以上泳げる方 ★★★★…5.0m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2.5m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2.5m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



クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライをそれぞれ楽に・キレイに2.5m泳げるようになるため、または四泳法を速く2.5m以上泳げるようになる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

## お話ししながら楽しく運動したい方は…

### 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。

### 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。

## 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。

### アクアエクササイズ



音楽を聞きながら行う30~45分間の水中で行うエアロビクス(有酸素運動)です。

### ミットアクア



ミットと呼ばれるグローブを付けることで自分で負荷の調整が出来、より効果的に筋力トレーニングと有酸素運動が行えます。

## 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。

### ミットウォーク



ミット(手につけるグローブ)を使うことで、より効果的に水中運動ができます。

## 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！

## 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)は皆様とお話ししながら一緒に水中運動を楽しみます。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。

### AO (エーオー)

メンバーズプールにて

AO(アクアオリエンテーション)は初めてプールをご利用の方の不安を解消します。プールの使い方はもちろん水中運動の指導や泳ぎのアドバイスも受けられます。プール初心者の方にお勧めです。