

港南プール スタジオ教室一覧表

スタジオ教室

クラス名	曜日・時間	レベル	定員	料金/回数	内容
初めてのヨガ	月曜 11:00~11:45	☆	20名	6,300円/10回	ヨガに興味をもったなら、まずはこちらのクラスへどうぞ！身体が硬くて心配な人でも大丈夫。ヨガの基本を優しく、丁寧に教えます。短い時間だからこそ集中して取り組みれば効果抜群！体も心もスッキリさせてみませんか？
ウェーブリングストレッチ	木曜 11:00~12:00		20名	9,300円/10回	日本発のウェーブストレッチを取り入れます。関節を緩めて血流を上げ、身体全体を整えていく体操です。座ったまま出来る動きもあり運動初心者の方でもお気軽にご参加ください。

港南プール プール教室一覧表

アクア教室

クラス名	曜日・時間	レベル	定員	料金/回数	内容
ストレッチ&エクササイズ	火曜 10:30~11:40 金曜 10:30~11:40	☆	20名	12,360円/12回	最初の30分はスタジオを使用しゆっくりストレッチ。休憩、更衣を済ませ後半30分はアクアエクササイズを実施します。
水中ウォーキング	月曜 11:35~12:35 水曜 14:00~15:00	☆	30名	12,360円/12回 (水曜10,300円/10回)	ストレッチなどを取り入れながら、水中ならではのバランス、筋トレなどを中心としたウォーキングです。
アクアピクス	月曜 10:20~11:20	★★	30名	12,360円/12回	音楽に乗って、楽しく身体を動かしながら心拍数を上げていく有酸素のトレーニングです。浮力により膝や関節への負担を和らげた楽しいエクササイズです。

子供水泳教室

クラス名	曜日・時間	レベル	定員	料金/回数	内容
幼児(年少)	火曜 15:30~16:15 土曜 10:30~11:15	☆	10名	7,600円/10回 9,120円/12回	プールの楽しさを学びましょう。水遊びをしながら、潜ること浮くこと進むことを学びましょう。 ※オムツ習慣が取れているお子様対象
幼児(年中・年長)	月曜 15:30~16:15 水曜 15:30~16:15 金曜 11:30~12:15 土曜 11:30~12:15	★	10名	9,120円/12回 (水曜7,600円/10回)	お顔付けから、基本的な呼吸法を遊びながら楽しくレッスンいたします。浮き方など遊具など使いながら、お水に慣れていきましょう。
こども A	月曜 16:30~17:30 火曜 16:30~17:30 水曜 16:30~17:30 木曜 16:30~17:30 金曜 16:30~17:30	☆	20名	9,360円/12回 (水曜7,800円/10回)	水中での呼吸法・浮き方・動き方、バタ足などクロールの基礎から12.5mを目標にレッスンをいたします。
こども B	月曜 17:30~18:30 火曜 17:30~18:30 水曜 17:30~18:30 木曜 17:30~18:30 金曜 17:30~18:30	★	10名~15名	9,360円/12回 (水曜7,800円/10回)	クロールの基礎練習を反復しながら25m以上完泳を目指します。背泳ぎの基礎練習も行います。
こども C	月曜 17:30~18:30 火曜 18:30~19:30 水曜 18:30~19:30 木曜 17:30~18:30 金曜 18:30~19:30	★★★	10名~15名	9,360円/12回 (水曜7,800円/10回)	背泳ぎ25m以上の完泳を目指します。平泳ぎの基礎練習を行います。基礎練習を含めクロールの練習も行います。

成人教室

初めての水泳	火曜 10:30~11:30 木曜 10:30~11:30	☆	10名	11,160円/12回	水泳を始めたい方におすすめです♪身体に負担をかけずゆっくりと時間をかけながら、泳ぐことを目標にします。
クロール基礎	火曜 13:35~14:35 木曜 12:50~13:50	★	15名	11,160円/12回	基礎の姿勢からクロールの反復練習まで、水泳初心者の方から参加頂けます。
クロール・背泳ぎ	金曜 13:40~14:40	★	15名	11,160円/12回	25m泳げる方
初級	月曜 18:30~19:30 水曜 11:40~12:40	★	10名~15名	11,160円/12回 (水曜9,300円/10回)	水中での呼吸法・浮き方・動き方、クロールの基礎練習から25mを目標にレッスンをすすめます。
平泳ぎ	火曜 12:35~13:35	★★	15名	11,160円/12回	平泳ぎを習得したい方(初級~上級どのレベルの方も歓迎)
中級	水曜 12:40~13:40 木曜 10:30~11:30 木曜 18:30~19:30 金曜 10:30~11:30	★★	10名~15名	11,160円/12回 (水曜9,300円/10回)	背泳ぎ25m以上の完泳を目指します。平泳ぎの基礎練習を行います。基礎練習を含めクロールの練習も行います。
上級	金曜 11:30~12:30	★★★	15名	11,160円/12回	バタフライ基礎練習、クロール・背泳ぎ・平泳ぎの反復練習、泳力UPを行います。
中上級	火曜 11:30~12:30 金曜 12:40~13:40	★★ ★★	15名	11,160円/12回	4泳法で各25m(100m個人メドレー)を泳げるようになることを目指します。