

アクア教室		対象年齢:中学生以上		
クラス名	指導内容	レベル	時間	対象
アクアビクス	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。	★★	45分	どなたでも参加できます
水中ウォーキング	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。	★	45分	どなたでも参加できます
成人水泳教室		対象年齢:中学生以上		
クラス名	指導内容	レベル	時間	対象
初心者	水慣れから始め、クロール習得を目指します。	★	45分	水慣れ・顔付けができない方・クロールの呼吸ができない方
初めて平泳ぎ	平泳ぎの基本動作を行います。	★	45分	初めて平泳ぎを習う方。25m泳げない方
平泳ぎ	平泳ぎのキック練習を中心に行います。		45分	クロール・背泳ぎともに25m以上泳げる方
初級 〈クロール・背泳ぎ習得クラス〉	クロールの呼吸の習得から、背泳ぎを泳げるようになることを目指します。	★★	45分	クロールを12.5m以上泳げる方
中級 〈平泳ぎ習得クラス〉	クロール・背泳ぎの反復練習を行いながら、平泳ぎの練習を行います。	★★★	45分	クロール・背泳ぎともに25m以上泳げる方
中上級 〈バタフライ習得クラス〉	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの反復練習を行いながら、バタフライの練習を行います。	★★★ ★★	45分	クロール・背泳ぎ・平泳ぎともに25m以上泳げる方
バタフライ	バタフライの基本動作を行います。		45分	クロールを25m以上泳げる方
上級 〈100m個人メドレー習得クラス〉	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。	★★★ ★★★ ★	45分	4泳法25m以上泳げる方
最上級 〈タイムアップクラス〉	4泳法のフォーム修正とタイムアップを目指します。	★★★ ★★★ ★★★	45分	4泳法各100m以上泳げる方