

成人教室		対象年齢：中学生以上			
クラス名		時間	レベル	指導内容	対象
アクア	シェイプアップウォーキング	45分	☆☆☆	ヌードル等を使用しストレッチをしながら体をほぐし、関節の可動域を広げ体の動きをスムーズにすることで代謝アップをはかります	どなたでも参加できます（アクアエクササイズ初心者にお勧めです）
	筋トレウォーキング		★★☆	動かしている筋肉を意識しながらのウォーキングに加え、浮き具を利用しての運動で筋トレ効果を発揮させます	どなたでも参加できます
	ウォーキング&アクアピクス		★★★★	ウォーキングで心拍数を上げ、アクアピクスで全身運動をします それぞれの運動の特性を生かし音楽に合わせて体を動かします	どなたでも参加できます（ウォーキングとアクア両方を体験できます）
	アクアピクス		★★★★	音楽にのって、楽しく身体を動かしながら心拍数を上げていく有酸素運動です 動きは激しいですが浮力により膝や関節への負担が軽減されます	どなたでも参加できます（運動強度は自分で調整できます）
大人水泳	初心者 ＜初めての水泳＞	50分	☆☆ ☆☆☆	水慣れから始め、呼吸なしのクロールを泳げるようになることを目指します	水慣れ・顔付け・けのび・面かぶりキックができない方
	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	呼吸なしのクロールを泳げる方
	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	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	クロール・背泳ぎ・平泳ぎともに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	4泳法を各25m以上泳げる方
	クロール			クロールの呼吸習得の練習をし、25m泳げるようになることを目指します	呼吸なしのクロールを泳げる方
	平泳ぎ			平泳ぎのキック練習を中心に基本動作の確認練習をします	初めて平泳ぎを習う方、25m泳げない方
	バタフライ			バタフライの基本動作の確認練習をします	クロールを25m以上泳げる方
こども教室		対象年齢：幼児（年少～年長相当）・小学生（C・D・Eのみ中学生も可）			
クラス名		時間	レベル	指導内容	対象 / 目標
幼児	年少	45分	☆☆	保護者から離れて、集団行動を学びます コーチのお話をしっかりと聞き、遊具等を使いながら楽しく水慣れをします	オムツの習慣が取れている 年少相当の幼児 2018年(平成30年)4月2日～2019年（平成31年）4月1日生まれ
	年中・年長		★★	保護者から離れて、集団行動を学びます コーチのお話をしっかりと聞き、遊びながら潜る・浮く・進むことを楽しく身につけます	オムツの習慣が取れている 年中・年長相当の幼児 2016年(平成28年)4月2日～2018年（平成30年）4月1日生まれ
小学生	A	50分	☆☆ ☆☆☆	水中での呼吸法・浮き方・動き方・バタ足等などの基礎練習から始め ビート板キック25m（顔上げ・顔入れ呼吸付き両方）を目指します	目開け・ポビング10m・けのび・背浮き・面かぶりキック7m 板キック25m×2本（顔入れ呼吸つき）25m×4本（顔上げ）
			★★ ☆☆☆	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 あわせて、背泳ぎの基礎練習（キック）も行います	板キック25m×6本（顔上げ）・クロール25m×2本 背泳ぎキック25m×2本
	C		★★ ☆☆☆	背泳ぎ25mの完泳、平泳ぎの基礎練習及び25mに完泳を目指します 基礎練習を含めクロール50mを泳げるようにタッチターンの練習も行います	背泳ぎ25m×2本・クロール50m・平泳ぎキック25m 平泳ぎ25m×2本・タッチターンができる
	D		★★ ★★☆	背泳ぎ・平泳ぎの泳力アップを図るとともに、バタフライの基礎練習 および25m完泳を目指します。	バタフライキック25m・片手バタフライ25m×2本（左右） バタフライ25m
	E		★★ ★★★★	4泳法の泳力アップをはかります 100m個人メドレーを泳げるようになることを目指します	正しい姿勢と順番で100m個人メドレーを泳げる 得意種目50mで目標タイムを突破する