

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	ワクワクアクア		★☆ ☆☆	週替わりで色々なエクササイズにチャレンジ！！ウォーキング・アクアビクスはもちろん浮き具を使っでの体操やストレッチ等々、ワクワクするメニューのレッスンです	どなたでも参加できます	
	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	
	ウォーク&アクア		★★ ★☆	ウォーキングで心拍数を上げ、アクアビ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ビクス両方を体験できます）	
	アクアビクス		★★ ★★	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	初 級 ＜クロール・背泳ぎ習得クラス＞	50分	★☆ ☆☆	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	浮くこと・けのび・面かぶりキックができる方	
	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）				
クラス名		時間	レベル	指 導 内 容	対 象	
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 2019年(平成31年/令和元年)4月2日～2020年（令和2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・進む事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 2017年(平成29年)4月2日～2019年（平成31年/令和元年）4月1日生まれ	
こ ども 教室		対 象 年 齢 ： 小 学 生 （ C ・ D ・ E ク ラ ス は 中 学 生 も 対 象 と な り ま す ）				
クラス名		時間	レベル	指 導 内 容	対 象	目 標 （ テ ス ト 項 目 ）
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	初めて習う方	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		Aクラスの項目 全てできる方
	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	Bクラスの項目 全てできる方	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。
	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	Dクラスの項目 全てできる方