

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	筋トレウォーキング	45分	★☆☆	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、浮き具を利用した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）	
	ウォーク&ジョグ		★☆☆	ゆったりしたウォーキングからスタートし徐々に身体を使い歩きます。 ラストとは楽しく軽快にジョギングします。	どなたでも参加できます	
大	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	
	最 上 級		★☆☆	4泳法のフォーム修正とタイムアップを目指します	4泳法を100m以上泳げる方	
	初めてのスイム			水泳の基本となる姿勢と、クロールの動作を習得することを目指します		
	ゆっくりクロール			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	
	ゆっくり平泳ぎ			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	
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	幼児（1）	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	
	幼児（2）		★★	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	
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（1）	50分	★☆☆	初めての水泳、学校のプールが怖いなど 水慣れを中心の指導いたします。	初めて習う方	顔付けなど、基本的な呼吸法を遊びながら楽しくレッスンします。 水に慣れていくクラスです。
	A（2）		★☆☆	けのび、背浮、水中ジャンプ（ポビングをしながら）12.5m 面かぶりキック10mを目指します	A1クラスの項目 全てできる方	けのびの強化、背浮、ポビングジャンプ、面かぶりキック、板キック12.5m ※A(2)への進級はA(1)を習得しているか、同等の泳力があるとコーチが判断した場合
	A（3）		★☆☆	ビート板（キック顔上げ・呼吸付き）25mを正しい姿勢で各2本以上泳ぐことが 目標です	A2クラスの項目 全てできる方	ビート板キック12.5～25m、顔上げ、呼吸つき ※A(3)への進級はA(1)(2)を習得しているか、同等の泳力があるとコーチが判断した場合
	B		★☆☆	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	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	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。	Cクラスの項目 全てできる方	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	Dクラスの項目 全てできる方	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

※初回のお教室の際に泳力チェックがございます。お子様の泳力によっては教室を変更していただく場合がございますのでご了承ください。