

### ・プール

### ○水泳○

プログラム	時間	対象	内容
初級 成人水泳	45	初心者～	基礎から正しく泳力を身につけます、泳げない方からクロール・背泳ぎまで練習します
中級 成人水泳	45	中級者～	クロール・背泳ぎ25M以上泳げる方対象のクラスです。平泳ぎまで練習します
上級 成人水泳	45	上級者～	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25M以上泳げる方対象のクラスです。4泳法目指して練習します
ゴールドマスターズ	60	初心者～	高齢者のためのスイミング！笑顔で健康に！を合言葉に無理なく4泳法取得を目指します
はじめてスイム	30	初心者～	まったくの初心者の方向け、水慣れ(もぐる・浮く・呼吸方法等)から背泳ぎのキック、面かぶりクロール(息継ぎなしクロール)を目標に練習します
初級(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)	30～ 45	初心者～	25Mを目標に各泳法の基本的な練習を行います
中級(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)	30～ 45	中級者～	50Mを目標にフォーム矯正等泳力向上を目指して練習します
お楽しみスイミング	コーチおまかせのプログラムです♪別紙にて内容のご確認をお願い致します！		
マスターズ	60	上級者～	4泳法・個人メドレー泳げる方対象にさらにステップアップ↑の泳ぎを！！

### ○水中運動系○

プログラム	時間	対象	内容
水中運動	45	初心者～	腰痛や肩こり改善、運動不足の解消を目指します
アクアサイズ	30～ 45	初心者～	音楽に合わせて楽しく有酸素運動