

2018年 1月～

プールプログラムインフォメーション

◆レッスン内容◆

<サービスレッスン>

| レッスン名 | 時間 (分) | 内 容 | 定員 (名) | 費用 |
|------------|-----------|--|-----------------------------------|------------|
| アクア | 30 | 水中で音楽に合わせて全身を動かし、ほどよい有酸素運動を行うことができます。 | 35 <small>土曜日 のみ40</small> | 無料 |
| バランスアクア | 30 | 腕にバランスリング(浮き具)をはめて深い所で行います。身体のバランス、腹筋の強化により効果があります。 | 28 | |
| ショートアクア | 15 | 短時間で集中して楽しく全身運動を行います。初めての方でも安心してご参加ください。 | 22 | |
| ヌードルエクササイズ | 30 | 前半でほどよく全身を動かし、後半ではヌードル(棒状の浮具)を使い筋カトレーニングを行います。 | 22 | |
| 水中ウォーキング | 30 | 前半はいろいろな水中歩行を組み合わせながら、後半はヌードルやバランスリングを使います。水の抵抗と水圧の効果で、陸上では動かしにくい身体の各部位の運動ができます。 | 20 | 1回 ¥320 |
| 中級種目別 | 30 | その日のレッスン種目が25m位泳ぐことのできる方を対象に週替わりで各種目を練習します。 ※レッスン種目についてはお問い合わせください。 | 10 | 1回 ¥540 |
| シンクロ入門 | 25 | 25m以上泳げる方を対象に週替わりでシンクロの基礎を練習します。シンクロ未経験の方でも参加できます。 ※レッスン種目についてはお問い合わせください。 | 8 | |
| 水中筋トレ | 15 | 水の抵抗を利用して、筋カトレーニングを行います。 | 10 | 無料 |

当日お申し込みください。(無料レッスン・・・プール場内、有料レッスン・・・フロント)

ただし、月曜日10:30～、金曜日10:15～のアクアの受付は 9:50より フロントで番号札をお渡しします。

<アドバイスタイム>(無料)

泳ぎ方から始める初心者の方も基本から習うことができます。

久々にプールに入る方もレベルに合わせた個人指導が受けられます。

ご希望の方は、プール場内のインストラクターにお申し出下さい。

| 曜日 | 午後 | 夜 |
|----|-------------|-------------|
| 月 | | 19:15～19:45 |
| 火 | 15:30～16:00 | |
| 金 | | 18:30～19:00 |
| 土 | 13:00～13:30 | |