

2018年 4月～

プールプログラムインフォメーション

<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	
バランスアクア15	15	短時間で集中して楽しく全身運動を行います。腕にバランスリング(浮き具)をはめて深い所で行います。	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)を使い筋力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。 ※レッスン種目は別紙の『種目別スケジュール』をご覧ください。	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。 ※レッスン種目は別紙の『シンクロ入門種目スケジュール』をご覧ください。	8	
水中筋トレ	15	水の抵抗を利用して、筋力トレーニングを行います。	22	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。

徐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	

YWCAフィットネスワオ
2018.3作成