

2020年1月～

# プールプログラムインフォメーション

## ◆サービスレッスン内容◆

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		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、腹筋の強化によい効果があります。	28	
バランスアクア15	15	腕にバランスリング(浮き具)をはめて深い所で行います。短時間で集中して楽しく全身運動を行います。	22	
水中筋トレ		水の抵抗を利用して、筋力トレーニングを行います。		
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。		
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 ¥330
中級種目別		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『中級種目別スケジュール』をご覧ください。	10	1回 ¥550
アーティスティックスイミング入門		25m以上泳げる方を対象に週替わりでアーティスティックスイミングの基礎を練習します。未経験の方でも参加できます。 ※レッスン種目は『アーティスティックスイミング入門種目スケジュール』をご覧ください。	8	

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。

## ◆アドバイスタイトム◆(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	13:30～14:00	