

プールプログラム

泳がなくても健康になるメニュー

水中バレーボール	バレーボールをしながら楽しく運動します（ビーチボール使用）
アクアビクス	音楽に合わせ水中体操をしながら膝や腰などに負担をかけずにシェイプアップするレッスンです。
水中筋トレ	腹筋・背筋・脚の筋トレをメインに顔体操も入れながら楽しく運動します。
アクアスティック マジック	水中でスティック（棒）を使いながら行うJSSオリジナルの運動です。 運動不足やストレス解消をはじめ、肩や腰など体全体のコリをほぐし、体力の若返り、シェイプアップなどさまざまな効果が期待できます。
アクアキネシス®	肩こり、腰痛、膝痛など対して、水の特性を最大限に活かすスムーズな身体作りを目指すコンディショニングの水中体操です。
ゆったり流水	流水を身体にあてながらリラックスしていきます。体表面の揺れが脳を刺激し、疲労回復、血液循環の促進、免疫力アップなどの効果があります。 流水をあてていない時はウォーキングを行います。
アクアズンバ®	筑後初！！プールでズンバを行います。自分のペースで楽しく踊ります。
流水ウォーキング	流水の流れを皮膚で感じながらストレッチや、色々な種類のウォーキングをゆっくりと行います。
流水アクア サーキット	合図に合わせて、流水・バイク・トランポリンの3種目をさまざまな動きを取り入れながらサーキット形式で運動していきます。
アクアロジック	【アクアロジック】という道具を使い水の抵抗を最大限に活かしながら筋力アップ、シェイプアップ、体力向上をゆっくりとしたペースで行います。
アクアインターバル	合図に合わせて簡単な繰り返しの動きを続けて楽しく運動を行います。シェイプアップ効果が期待できます。
骨盤スリム水中体操	腰回りを重点に鍛えづらい内もも、骨盤底筋群、太ももをトレーニングしていき、体幹強化、シェイプアップ、ウエストスッキリをめざします。
姿勢美人 ウォーキング	【姿勢美人は歩行美人】を目指して、水中でウォーキングの基礎を行います。 時には、音楽に合わせてウォーキングを行ったりゲームで楽しんでいきます。

はじめて泳ぐ方のメニュー

流水はじめて スイム	顔付け、もぐり、浮き身、バタ足の練習を行ないます。 泳げるようになりたい方のための初歩の練習です。 流水の流れに乗って浮き身やバタ足の練習を行います。
---------------	---

※メンバー登録をして参加されるメニュー

マスター (スイム)	初級コース（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ 4泳法の基本練習）と、中上級コース（バタフライ・背泳ぎ・平泳ぎ・クロールの泳法練習）に分かれて練習をします。
---------------	---