

成人クラス プログラムのご案内(2025年 6月～)

ウォーキング

★ウォーキングとさまざまな水中の運動を組み合わせます。泳げない方、顔を浸けられない方、誰でも楽しめます。

クラス名	時間	内 容
美姿勢ウォーキング	45分	姿勢に特化したウォーキングプログラム。歩行美人・姿勢美人を目指します。
ウォーキング＋シェイプアップ	45分	ウォーキングとシェイプアッププログラムを組み合わせ運動します。
ウォーキング＋腰痛肩こり解消	45分	ウォーキングと腰痛肩こり解消プログラムを組み合わせリフレッシュします。
ウォーキング＋はじめてプール	45分	ウォーキングと水慣れを組み合わせレッスンします。

アクアビクス

★音楽をかけながら水の特徴を活かし、楽しく有酸素運動をします。

クラス名	時間	内 容
アクアビクス	30分	リズムに合わせて、楽しく水中でダンスします。人気No1プログラムです！

体操室プログラム

★陸上で行う健康増進運動です。水着の上に運動着でどうぞ。

クラス名	時間	内 容
らくトレ	30分	ポールやタオルを使って筋トレやストレッチを行います。

昼マスターズ・日替わりレッスン

夜マスターズ

★まったく泳げない方から上級者まで、各種泳法を習得したい方にお勧めのプログラム。

クラス名	時間	内 容
日替わりレッスン	昼 45分	日ごとに種目を変えて、基礎からしっかり練習をします。
マスターズ（初級）	昼・夜 60分	1時間授業でより細かい四泳法の基礎水泳指導が受けられます。
マスターズ（中級）	昼・夜 60分	1時間授業でより細かい四泳法の水泳指導が受けられます。
マスターズ（上級）	昼・夜 60分	水泳上級者向けのプログラム。スピード・持久力の向上を目指します。
スーパーマスターズ(SMST)	夜 60分	競技会を目指し、メニューを作成し練習します。

フリーコース

★自分のペースで自由にプールを楽しみたい方のプログラム。体調に合わせてトレーニングできます。

曜日	時間
平日(月・水・金)	11:00～15:00
平日(火・木)	11:00～15:00／19:00～19:40
土曜日	11:30～12:45

プールご利用の注意事項

- ① プール内各レーンは、右側通行となっておりますのでご注意ください。
- ② むやみに途中で立ち止まらないようお願いいたします。衝突の原因になります。
- ③ プール室内では事故防止の為、貴金属類は身に付けしないでください。
- ④ 水質維持の為、お化粧品は落としてご参加ください。
- ⑤ レッスンへの途中参加は担当コーチにご確認ください。
- ⑥ プールでの飛び込み・潜水は、コーチの指導下を除き禁止いたします。

※各プログラムは、開始時刻より5分経過して受講者が無い場合中止とさせていただきます。

※担当コーチは都合により変更になる場合がございます。予めご了承ください。

※体調のチェック及び準備体操はご自身でしっかりと行うようお願いいたします。

※らくトレはトレーニング室で行います。運動の出来る服装でご参加ください。