

2018 成人レッスンメニュー

		月 Mon.		火 Tue.		水 Wed.		木 Thu.		金 Fri.		土 Sat.		
		POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	POOL	STUDIO	
午前	10:00 ~ 10:50	初心者水泳 🏊 水泳を1から始める初心者の為の水泳教室です。	ゆっくりメドレー 個人メドレーを泳ぐためのスタートやターンなどを練習するクラスです。	有酸素+スロトレ 筋カトレニングやストレッチ運動を行い、健康的な身体づくりを行います。	ウォーターエアロ 軽快な音楽に合わせて楽しく、様々な動きで全身を引き締めます。	リメイクボディフィットネス 体幹・骨盤・肩甲骨の動きをスムーズにする有酸素運動エクササイズです。	楽しく泳ごう A初級 🏊 泳法にとらわれず楽しく水慣れを習得できます。	楽しく泳ごう B 中上級 泳法にとらわれず楽しく水慣れを習得できます。	Q-REN ヨガ整体コアトレーニングをベースとした健康寿命のためのセルケア	ウォーターエアロ 軽快な音楽に合わせて楽しく、様々な動きで全身を引き締めます。	ソフトエアロピクス 軽い有酸素運動で、ほどよい汗をかきながら運動不足解消を目的に行います。	楽しく泳ごう A初級 🏊 泳法にとらわれず楽しく水慣れを習得できます。	楽しく泳ごう B 中上級 泳法にとらわれず楽しく水慣れを習得できます。	ヨガ 腹式呼吸で身体を動かし、様々なポーズで全身を引き締めます。
	11:00 ~ 11:50	コーチと体づくり 週の始まりは体の動きが硬くなっているので、ゆっくり体をほぐしながら体力をつけていきます。	ストレッチヨガ 全身運動に効果的なストレッチを行います。	フィンとスイム スイムフィンを使ったレッスンで楽しく学び泳法指導を行う教室です。		スイムクリニック 水泳でわからないことはコーチにどんどん聞こう！	ディスコワールド 懐かしいヒットソングを流し気持ちよく身体を動かします。	月替わり4泳法 4泳法を学ぶ教室です。1ヶ月ごとに種目が変わります。	ピラティス 内部（インナーマッスル）を意識しながらエクササイズを行います。	リメイクボディスイム 正しい姿勢でセラピーウォーキングをし、体幹・骨盤・肩甲骨の動きをスムーズにして美しい動きへ導きます。	太極舞 音楽に合わせて行い、誰でも気軽にできるフィットネスエクササイズです。			
午後	13:30 ~ 14:20	フィンとスイム スイムフィンを使ったレッスンで楽しく学び泳法指導を行う教室です。		シニア水泳 A初級 🏊 シニア向けの水泳教室です。ストレッチなども含め体をほぐします。	シニア水泳 B 中上級 シニア向けの水泳教室です。ストレッチなども含め体をほぐします。		初心者水泳 🏊 水泳を1から始める初心者の為の水泳教室です。		プールノエクササイズ（ワンコイン） 13:30~14:00		シニア水泳 A初級 🏊 シニア向けの水泳教室です。ストレッチなども含め体をほぐします。	シニア水泳 B 中上級 シニア向けの水泳教室です。ストレッチなども含め体をほぐします。		
	19:00 ~ 19:45	リメイクボディスイム 正しい姿勢でセラピーウォーキングをし、体幹・骨盤・肩甲骨の動きをスムーズにして美しい動きへ導きます。		初心者水泳 🏊 水泳を1から始める初心者の為の水泳教室です。	月替わり4泳法 4泳法を学ぶ教室です。1ヶ月ごとに種目が変わります。		キックで泳ごう 4泳法のキックがメインとなる教室です。キックが苦手な方向けです。		マスターズ 上級者向けの泳法指導を行い、マスターズ大会を目指して泳ぐコースです。		レベルアップスイム スイムフィンを使ったトレーニングや飛び込み・ターン練習を行う教室です。			