



プログラム フローチャート

◇レッスンプログラム(プール)

初級クロール&背泳ぎ	クロール・背泳ぎの基礎練習を行い15m完泳を目指します
平バタに挑戦!	コツをつかむと上達するのがとても楽しい平泳ぎバタフライ。一緒にチャレンジしましょう!
NEW! 中級チャレンジ	コーチのおまかせレッスン。ステップアップしたい方にピッタリ!一緒にチャレンジしよう!
NEW! 水泳上達ドリル	各泳法で25mを効率よく泳げるようにポイントに集中して練習します
アクアサーキット	色んな道具を使ったエクササイズや有酸素運動を楽しく行います
いきいき水中運動	初心者、経験者を問わずバラエティにとんだレッスンを行います

◇レッスンプログラム(スタジオ)

Easyダンス	楽しくダンスをモットーに全身を使ってダンスします。初心者大歓迎!
NEW! ステップエアロ	ステップ台との段差を利用して、音楽に合わせて上り下り、足腰強化にピッタリ!
トータルエクササイズ	音楽に合わせて簡単な動きを行って基礎代謝UP!脂肪を燃やそう!
NEW! バランスボディメイク インボディチャレンジ	初回と最終回にインボディ測定を行います。筋力UPやバランスのとれたカラダづくりを目指し、運動します
体幹バランストレーニング	カラダを支える筋肉を鍛え、引き締まったカラダを作ります。負荷調整も簡単!

◇サービスプログラム(無料)

腰・膝痛予防改善ウォーキング(プール)	水の浮力を使い、腰や膝に負担をかけず無理なく改善します
水泳入門(プール)	まずは水に慣れるところから!水泳の基本動作や呼吸法などを練習します
マスターズ(プール)	40分でトータル1200m前後泳ぎます。持久力、泳力向上を目指します
Enjoy!アクア(プール)	音楽に合わせてリズムよく体を動かし、楽しく笑顔でシェイプアップ!
NEW! スイム500(プール)	泳ぎ込みがしたいけど1人では...という方にオススメ!皆と一緒に楽しく泳ごう!
簡単!プチトレ(スタジオ)	イスやタオルなどを使って簡単なストレッチや運動を行います。心も身体もリフレッシュ!

スタジオ & アクアプログラム

運動
レッスン
が
初めて

- 腰・膝痛予防改善ウォーキング
- Enjoy!アクア
- 簡単!プチトレ
- ステップエアロ
- バランスボディメイク
インボディチャレンジ

体力
アップ
を目指す

- Easyダンス
- トータルエクササイズ
- いきいき水中運動
- マスターズ
- スイム500

筋力
シェイプ
アップ

- Easyダンス
- トータルエクササイズ
- アクアサーキット
- 体幹バランストレーニング
- バランスボディメイク
インボディチャレンジ

腰・膝痛
肩こり等
を改善

- 腰・膝痛予防改善ウォーキング
- ステップエアロ
- 体幹バランストレーニング
- 簡単!プチトレ

水泳プログラ

泳げるようになりたい

- 水泳入門

- 初級クロール&背泳ぎ
- 平バタに挑戦!
- スイム500

- 中級チャレンジ
- 水泳上達ドリル
- スイム500

- マスターズ

しんきんサンアリーナ
スポーツ総合センター