



	プログラム名	日時	レッスン時間	内容
	水中歩行	月/11:00~11:30 金/13:00~13:30	30分	水の抵抗を利用し、ご自身に合わせたトレーニングを行っていきます。
	はじめてスイミング	月/10:00~10:45	45分	水慣れからバタ足の習得、クロール息継ぎ練習を行います。
	大人スイミング(初級)	木/13:00~14:00	60分	クロール・背泳ぎの習得
	大人スイミング(中級)	月/13:00~14:00	60分	背泳ぎ・平泳ぎの習得
	大人スイミング(中上級)	水/11:00~12:00	60分	4泳法の習得~泳力の向上を目指すクラスです。
	大人スイミング(ワンポイント)	土/11:00~12:00	60分	気になる泳法をして、さらにステップアップしていくクラスです。
	アクアビクス	月/19:00~19:45 水/13:00~13:45	45分	基本の動きを中心とし、水の抵抗を使い楽しく動けるクラスです。
	アクアズンバ	金/14:00~14:30	30分	楽しい音楽を使用し、陸上とは違う動きで楽しんで水中で動いていただけるクラスです。

※ レッスン開始“10分以降”の途中参加はご遠慮ください。