

プールプログラム内容のご案内

水中運動系	内容	時間	定員
水中ウォーキング	プールでの歩き方をイチから伝授します！ポイントを押さえれば身体もポカポカ♪きっと運動効果も上がってきますよ。	30分	30名
水中エクササイズ	身体で水を感じてみましょう♪ 泳ぐのが苦手な方でも大歓迎です！！	30分	30名
プールdeコアトレ	水中は浮力があるため腰や膝への負担を軽減して運動できます。 この浮力や抵抗などを活かして、身体のバランスや体幹トレーニングをしていきます。お気軽にご参加ください♪	30分	30名
初級アクアビクス	音楽に合わせて気持ち良く体を動かしてみましょう。 プールが初めての方大歓迎！！	30分	30名
AQUAダンス	泳ぐのが苦手な方、ダンスが苦手な方でも大丈夫!! 音楽とちょっとしたダンスでストレス解消にもおススメです。 気軽に遊びに来て下さい。	30分	30名
オリジナルアクア	週替わりでさまざまなツールを使っておこなう全身運動です。 楽しく運動したい方、プールが初めての方も大歓迎です！	30分	30名
アクアNight♪	泳ぐのが苦手、プールが初めてという方、皆さん大歓迎！ 音楽に合わせて夜も楽しく動いてみましょう！	30分	30名
水泳系	内容	時間	定員
はじめてのクロール	泳げるようになりたい方、まずはクロールからやってみませんか？ 一緒にクロールをマスターしましょう。	30分	15名
フィンスイム	フィン（足ひれをつけて）で気持ちよく泳ぎましょう。	30分	15名

○いつでも誰でもプログラムは初めてから参加できる1回ずつのプログラムです。（対象：高校生以上）

○持ち物は、①水着②水泳キャップ③ゴーグル④タオル⑤飲み物です。※水中運動系のプログラムはゴーグル不要。

○祝日は全てのプログラムが休講となります。

○プログラムは、都合により担当や内容が変更、または休講となる場合がございます。ご了承ください。

○掛スポプログラム(細字)は掛スポ窓口にて事前の申し込みが必要となります。（いつ誰プロとは異なります）