

プールレッスン対象レベルと内容

レッスン名	対 象	内 容
筋トレ&水中運動	どなたでもOK	スタジオにて30分程度、マットでの自重トレーニングでウォーミングアップ。 その後、プールにて、水の抵抗を十分に生かしながら色々なバリエーションで全身運動をする教室 (シューズ不要)
ストレッチ&水中ウォーキング		2階観覧席にてストレッチを中心に体を動かし準備運動をしてからプールに移動。 水中ウォーキングを基に、50mプールを生かした運動をする教室
はじめての水泳教室	初めて水泳を始める人	泳ぎ方や息継ぎの仕方に自信がない人で、水泳の基礎を含めクロールで25m泳げるようになること、また背泳ぎも同時に泳げるようになることを目標とする教室
楽しい水泳教室		基礎を含め、クロールで25m以上泳げるようになること、また、背泳ぎも同時に泳げるようになることを目標とする教室
初級水泳	クロールで25m泳げる人	クロールと背泳ぎで50m泳げることを目標とする教室
初級中水泳	(初級)クロールが50m泳げる人 (中級)クロールと背泳ぎが50m泳げる人	初級(クロールと背泳ぎで50m泳げる人で、平泳ぎ・バタフライの基礎を学ぶ教室) 中級(クロールと背泳ぎで50m泳げる人で、クロールと背泳ぎを基本に平泳ぎ・バタフライが泳げるようになるまでを目標とする教室)の対象者が入り交ざった教室
中級水泳		クロールと背泳ぎを基本に平泳ぎ・バタフライが泳げるようになるまでを目標とする教室
スペシャル水泳	クロールと背泳ぎが50m泳げる人	4泳法を楽に長く泳げるようになることを目標とする教室
めざせ！上級教室		タイムにこだわり、よりはやく泳ぐところを目標とする教室
サマーナイト初中級		
水中運動&筋トレ・水泳教室(月金)	どなたでもOK	月…最初30分スタジオで自重トレーニングをし、その後プールで水中運動(シューズ不要) 金…最初からプールで水中運動と水泳教室