

アクアビクス



水の浮力・抵抗を使いながら音楽に合わせて爽快に体を動かします!!
 全身をバランスよく使うので効率よく脂肪燃焼できますよ!!

日時…水曜 13:00～13:40
 定員…30名 **[40分]**
 対象…大人(高校生以上)
 料金…施設利用料+400円
 持ってくるもの…
 水着・スイムキャップ



水中筋カトレーニングとウォーキングを交互に取り入れ、
 膝や腰に負担をかけずに楽しく運動を行います。
 ご自身のペースで運動したい方も大歓迎です。

サーキットアクア

日時…金曜 13:00～13:40
 定員…15名 **[40分]**
 対象…大人(高校生以上)
 料金…施設利用料+400円
 持ってくるもの…
 水着・スイムキャップ

はじめてのクロール

クロールで25m泳げるようになることを目標に、
キック・腕の動作・呼吸動作といったクロールの基本技術を分かりやすくご指導いたします。

日時…水曜 12:10～12:50 **[40分]**
 定員…10名
 対象…大人(高校生以上)
 料金…施設利用料+400円
 持ってくるもの…
 水着・スイムキャップ・ゴーグル

のびのびきれいにクロール

もっときれいなフォームを身につけたい方
距離を長く泳げるようになりたい方などクロールを分かりやすくご指導いたします。

日時…木曜 12:10～12:50 **[40分]**
 定員…10名
 対象…大人(高校生以上)
 料金…施設利用料+400円
 持ってくるもの…
 水着・スイムキャップ・ゴーグル

はじめての○○



※1ヶ月ごとに種目が変わります
 背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライと3種目を月替わりでご指導いたします。

日時…金曜 12:10～12:50
 土曜 11:30～12:10
 12:20～13:00 **[40分]**
 定員…10名
 対象…大人(高校生以上)
 料金…施設利用料+400円
 持ってくるもの…
 水着・スイムキャップ・ゴーグル