

～25m泳げない方のプログラム～

はじめてスイム	水泳経験がない方はまずこちらから。
はじめてクロール	息つぎなしのクロールで基礎を身につけます。
はじめて2泳法	初めてバタフライ・平泳ぎを泳ぐ方にオススメです。

～泳ぎを覚える初級プログラム～

初級クロール	息継ぎを中心に練習します。
初級背泳ぎ	背泳ぎの基礎を身につけます。
初級平泳ぎ	平泳ぎの基礎を身につけます。
初級2泳法	バタフライ・平泳ぎの基礎を身につけます。
スタート&ターン	4種目のスタートやターンの基礎を中心に練習します。
ワンポイントスイム	ワンポイントアドバイスをを行います。

～4泳法を泳げる方の中・上級プログラム～

中級4泳法	25m泳げる方が対象で、よりスムーズに泳ぐことを目標にします。
しっかり泳ごう	クロールを中心に少し距離を泳ぐことにチャレンジしましょう。
マスターズスイム	時間いっぱい泳ぎこみます。自信がついてきた方は是非！

～音楽に合わせてシェイプアップ～

アクアビクス	音楽に合わせて楽しく動いて、しっかり脂肪燃焼！
アクアジョリー	専用の道具を使ってしっかり動き、脂肪燃焼！
なつメロアクア	懐かしいメロディの合わせながら踊りましょう。
アクアズンバ	ラテンの音楽に合わせて楽しく動きましょう。
ウォーター イン モーション	ノリの良い音楽の合わせで楽しく踊りましょう。

～プールが苦手な方も安心のプログラム～

ウォーターバレー	水の中でバレーボールをします。
----------	-----------------

～流水を活かしたプログラム～

わいわいウォーキング	流れに乗ったり逆らったりして、楽しく歩きましょう。
ミットウォーキング	アクアミットを使って、楽しく歩きましょう。
しっかりジョギング	流れに乗ったり逆らったりして、楽しく走りましょう。
かんたんボール	ボールを使い、シェイプアップや肩回りの機能を高めます。
ダンベルシェイプ	ダンベルを使って筋力アップや脂肪燃焼をしましょう。
浮きうきヌードル	ヌードルを使って楽しく動いたり、身体をほぐしていきます。
楽らく燃焼	流水に当たったり、身体を動かして脂肪を燃焼させます。
ブカブカしよう	浮き輪を使い、ブカブカしてリラックスしましょう。
ブカブカ宇宙遊泳	水に揺られて心地よくリラックスしましょう。
流水で泳ごう【順行】	水の流れに乗って、ゆったり優雅に泳ぎましょう。
流水で泳ごう【逆行】	水の流れに逆らって、しっかり泳ぎましょう。