

☆アクアビクス初級☆

日程	9月25日 10月9日・23日・30日 11月13日・27日 12月11日・25日
	11:30～12:15(45分)
定員	40名
対象	高校生以上
料金	1,000円/回(プール入場料はかかりません)
内容	水の抵抗・浮力・水圧等の負担がかかり、小さな運動でも大きな運動量となるので ダイエットに最適 です。初級スクールでは、水中での運動にあまり慣れていない入門編として、シンプルな動きで体全体を動かします。

☆中級水泳教室☆

日程	9月25日 10月9日・23日・30日 11月13日・27日 12月11日・25日
	11:30～12:30(1時間)
定員	10名
対象	中学生以上
料金	1,000円/回(プール入場料はかかりません)
内容	初級では物足りない方、 背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ を練習したい方はこちらの教室にご参加ください。古式泳法を泳ぐ日もあります。

☆初心者・初級水泳教室☆

日程	9月25日 10月9日・23日・30日 11月13日・27日 12月11日・25日
	13:00～14:00(1時間)
定員	30名
対象	中学生以上
料金	1,000円/回(プール入場料はかかりません)
内容	初心者・初級にコースを分けてレッスン を行います。まだ水に慣れていない方は、初心者、水に慣れている方は初級と 自分に合った内容を選ぶことができます ので、安心してご参加ください。初級では主にクロールと平泳ぎを練習します。

☆パワフルウォーキング☆

日程	9月25日 10月9日・23日・30日 11月13日・27日 12月11日・25日
	13:00～13:45(45分)
定員	15名
対象	高校生以上
料金	1,000円/回(プール入場料はかかりません)
内容	水中で体をほぐした後、有酸素運動と筋力アップを行う パワフルなプログラム です。シェイプアップをしたい方、筋肉を鍛えたい方にもおすすめです。水中はインナーマッスルも鍛えやすいので 姿勢も改善でき、太りにくい体づくり も目指せます。

☆ストレッチ&水中ウォーキング☆

日程	9月25日 10月9日・23日・30日 11月13日・27日 12月11日・25日
	14:00～14:45(45分)
定員	25名
対象	高校生以上
料金	1,000円/回(プール入場料はかかりません)
内容	水中ウォーキングをしながらストレッチや軽い筋力アップ運動を行います。水中では浮力により関節にかかる負担が少なく、可動域も広がります。陸上での運動やストレッチが苦手な方にもオススメです。 肩こりや腰痛、膝痛などの予防・改善 も期待できます。