

## ☆アクアビクス初級☆

日程	4月8日・22日 5月13日・27日 6月10日・24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 <b>ダイエットに最適</b> 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	4月8日・22日 5月13日・27日 6月10日・24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、 <b>背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ</b> 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	4月8日・22日 5月13日・27日 6月10日・24日 13:00～14:00(1時間)
定員	25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	<b>初心者・初級にコースを分けてレッスン</b> 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 <b>自分に合った内容を選ぶ</b> ことができるで、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	4月8日・22日 5月13日・27日 6月10日・24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 <b>パワフルなプログラム</b> 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 <b>姿勢も改善でき、太りにくい体づくり</b> も目指せます。

## ☆ストレッチ＆水中ウォーキング☆

日程	4月8日・22日 5月13日・27日 6月10日・24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。 <b>肩こりや腰痛、膝痛などの予防・改善</b> も期待できます。