

※★印はプログラムの強度や難易度の目安になっております

## 泳法プログラム

### 【★】

はじめて・・・	これから泳ぎをはじめようとする方や初心者の方を対象に各泳法の導入部分の練習方法をご紹介します
種目別キック	4泳法のキック動作を練習するプログラムです
初めての水泳	これから水泳をはじめようとする方を対象に、水慣れ～バタ足導入部分までご指導いたします

### 【★★】

きれいに・・・	25M以上泳げる方を対象に、より効果的できれいな泳ぎ方の練習方法をご紹介します また、ブルブイやパドルグローブを使用し、スピードアップを目指します
テクニカルスイム	水のかき方や水中動作など、水泳に必要なテクニックを練習します
インターバルトレーニング	泳力向上、さらに心肺機能向上や、スムーズな泳ぎを習得するための有酸素トレーニングを行います。(25M以上泳げる方対象)
スタート・ターン (タイムトライアル)	各泳法のスタート・ターンの方法を練習いたします。各月の最終レッスン日にはタイムトライアルを行います
マスターズ入門	レベルアップをしたいけど、マスターズのようなハードなトレーニングに抵抗がある方、4泳法のドリル練習や軽いインターバルトレーニングをご紹介します

### 【★★★】

マスターズ	大会出場を目的としたトレーニングをご紹介します
-------	-------------------------

## 水中運動プログラム

### 【★】

水中ウォーキング	水中での基本的な歩き方や転倒防止運動を取り入れながら楽しく全身運動を行うプログラムです
ミットウォーキング	水中用のグローブを使って、上半身のシェイプアップ及び筋力トレーニングを目的としたプログラムです
ミットシェイプ	水中用のグローブを使って、水の抵抗や水流を利用して脂肪を燃焼させるトレーニングを行うプログラムです
アクアストレッチ	水の特性を活かし筋力の柔軟性の向上と疲労回復を目的とした易しいストレッチプログラムです
ヌードルシェイプ	ヌードル(浮き棒)の浮力を使い全身の筋肉トレーニングを行うプログラムです

### 【★★】

アクアビクス	水の浮力により足腰に負担をかけず、大きな運動効果を得られるプログラムです 持久力アップやシェイプアップに最適です
--------	---

## 有料プログラム

マンツーマン レッスン	20分間マンツーマンでレッスン行います。事細かくアドバイスしお悩みを解決いたします! (定員火曜・木曜2名 日曜3名 お一人様20分 2,200円完全予約制)
----------------	--