

泳法プログラム

※★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

【★】

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
はじめの水泳	これから水泳をはじめようとする方を対象に、水慣れ～パ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、プ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
インターバルスイム	泳力向上、さらに心肺機能向上や、スムーズな泳ぎを取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・ターンの方法をご指導いたします。各月の最終レッスン日にタイムトライアルを行います
テクニカルスイム	水のかき方や水中動作等の水泳に必要なテクニック動作を指導いたします
はじめてのマスターズ	レベルアップをしたいけれど、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（4泳法泳げる方対象）

【★★★】

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
ウェストシェイプ エクササイズ	お腹周りを中心とした動きを取り入れた、メタボリックシンドローム改善の為の水中運動です
ミットウォーキング	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い、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
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力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、持久力アップに最適なプログラムです
--------	--

有料プログラム

マンツーマン レッスン	1人20分の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 4名 お一人様20分 2,200円 完全予約制）
----------------	---