

水中ウォーキング&ストレッチ

クラス名	時間	内容
ウォークスタート	20	水慣れや、一人で水中で歩くことが出来るようになることを目的とするクラス。
水中ウォーキング	20/30	基本の水中ウォーキングに姿勢に対する意識や、スピード調整した強度・水の流れに対する抵抗を様々なバリエーションで行うクラス。
肩こり・腰痛予防	30	肩こりと腰痛の予防を目的に水の中でウォーキングとストレッチを組み合わせで行うクラス。
ストレッチ&バランス体操	20	ゆっくりとした動作でバランス感覚や柔軟性の向上を目指し初心者の方から楽しむことができるクラス。
水中コンディショニング	30	水の特性や器具を活用して姿勢矯正の強化や腰痛や肩こりに効果的なクラスです

アクアプログラム

クラス名	時間	内容
アクアスタート	20	リズムに合わせて楽しく動くことを目的とするクラス。
アクア	30/45	音楽のリズムに合わせて、少し長め組み合わせや繰り返し動作を楽しむクラス。
アクアベーシック	30/45	音楽のリズムに合わせ、スムーズな動作変換で、効果的に動いていくクラス。
アクアサーキット	45	有酸素運動と、トレーニングを交互に行い、効率よく運動するクラス。
ダイエットアクア	45	ダイエットを目的とした、アクアピクス・水中トレーニング・格闘動作を楽しんでいくクラス。
アクアファイター	30/45	水中で格闘技（パンチ・キック）動作を組み合わせで行う、水中格闘技クラス。
アクアヌードル	30	ヌードル（浮遊具）を使って、筋力トレーニングやリラックスを行うクラス。（音楽もベースとして使います）
アクアマット	30	水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うクラス。（音楽に合わせて行います）
ミットトレーニング	20	水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きを使った筋力トレーニングを行うクラス。（音楽にあわせず行います。）
ミットシェイプ	20/30	水かきグローブ（ミット）を使って、シンプルな動きや機能的な動きを使った筋力トレーニングを行うクラス。（音楽もベースとして使います。）

流水プログラム

クラス名	時間	内容
流水浴	10	流水マシンから発生する“超音波”を身体にあて、身体の代謝を上げていくクラス。
流水ウォーキング	30	流水マシンの超音波を浴びながら身体の代謝を上げ、ウォーキング等の水中運動を行なうクラス。
流水フリー		流水マシンが運転している時間出入り自由になっており、様々なアイテム(ビート板・ヌードル・浮き輪 eto)を使って楽しんで頂けるお気軽クラス。

テクニカルプログラム

クラス名	時間	内容
スイムスタート	30	全く泳げない方や、これから水泳を始めたい方対象のクラス。顔つけ・もぐり・呼吸・浮かぶ練習をしていくクラス。
バタ足	30	クロールの正しい姿勢を作り、キック動作で進む感覚を身につけていくクラス。
クロールベーシック	30	クロールの腕の動作と、キック動作を合わせ、クロールで進む感覚を身につけていくクラス。（呼吸なし）
クロールプレス	30	クロールの息継ぎ動作を中心に練習し、ゆっくりとした動作で2.5Mを泳げるように練習していくクラス。
クロールインター	30	クロールのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス。（クロール2.5M以上泳げる方が対象）
クロールアドバンス	30	クロールのタイムアップに必要な技術を習得していくクラス。（クロール5.0M以上泳げる方が対象）
背泳ぎキック	30	背泳ぎの正しい姿勢を作り、キック動作で進む感覚を身につけていくクラス。
背泳ぎベーシック	30	背泳ぎの腕の動作と、キック動作を練習し、ゆっくりとした動作で2.5Mを泳げるように練習していくクラス。
背泳ぎインター	30	背泳ぎのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス。（背泳ぎ2.5M以上泳げる方が対象）
背泳ぎアドバンス	30	背泳ぎのタイムアップに必要な技術を習得していくクラス。（クロール5.0M以上泳げる方が対象）
平泳ぎキック	30	平泳ぎの正しい姿勢を作り、足の裏で水をとらえて進む感覚を身につけていくクラス。
平泳ぎベーシック	30	平泳ぎの呼吸動作とキック動作を合わせ、ゆっくりとした動作で2.5Mを泳げるように練習していくクラス。
平泳ぎインター	30	平泳ぎのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス。（平泳ぎ2.5M以上泳げる方が対象）
平泳ぎアドバンス	30	平泳ぎのタイムアップに必要な技術を習得していくクラス。（平泳ぎ5.0M以上泳げる方が対象）
ドルフィンキック	30	バタフライの正しい姿勢を作り、キック動作で進む感覚を身につけていくクラス。
バタフライベーシック	30	バタフライの腕の動作と、キック動作を練習し、うねりを利用してゆっくりとした楽な動作で2.5Mを泳げるように練習していくクラス。
バタフライインター	30	バタフライのタイミングを中心に練習し、より抵抗の少ない姿勢や、効率のよい腕の掻き方などを練習していくクラス。（バタフライ2.5M以上泳げる方が対象）
バタフライアドバンス	30	バタフライのタイムアップに必要な技術を習得していくクラス。（バタフライ5.0M以上泳げる方が対象）
ディスタンス	30	連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングクラス。30分で800～1000Mを泳ぐクラス。（4泳法5.0M以上泳げる方が対象）
スピード&ディスタンス	45	連続して長い距離を泳ぐことを目的としたスイムトレーニングクラス。45分で1200～1500Mを泳ぐクラス。（4泳法10.0M以上泳げる方が対象）
ターン	30	泳いできたスピードを落とさず、すばやくスムーズなターンが行えるように練習していくクラス。
スタートターン	30	水中スタート及びターンを練習していくクラス。
フィンスイムベーシック	30	フィン（足ひれ）を使用し、足ひれの履き方から、足ひれの使い方を覚えるクラス。（クロール・背泳ぎ2.5M泳げる方対象）
フィンスイムアドバンス	30	フィン（足ひれ）を使用し、泳力向上やスピード感をより楽しんでいくクラス。（クロール・背泳ぎ5.0M以上泳げる方対象）
スキндаイビング	30	フィン（足ひれ）・マスク・スノーケルを使用し、海を想像しながら泳いだり潜ったりしていくクラス。（クロール・背泳ぎ2.5M泳げる方対象）