

☆ 健康系（ゆっくり） プールに慣れていない方にも安心して身体にやさしいクラスです

レッスン名	時間	内 容
アクアウォーク	30	ゆっくりペースで歩きながら全身をほぐします。 軽い運動をしたい方におすすめです。
アクアストレッチ	30	水中では関節の可動域が広がります。 固くて動きにくい部位を気持ちいい所まで伸ばし、ケガのしにくい体を作りましょう。
NEW 浮棒プログラム	30	浮棒を使用し、楽しく様々な運動トレーニングを行います。

☆ シェイプ系（しっかり運動） 脂肪燃焼、シェイプアップしたい方におすすめ！

レッスン名	時間	内 容
アクアシェイプ	30	上半身を中心にシェイプアップ、筋力アップします。 立位で行うのでマイペースで運動できます。
サーキット トレーニング	30	気になる部位を気軽にシェイプアップ！ 適度に体を動かすのでストレス解消にもなります。
ミットシェイプ	30	水中用の手袋を利用し、水の抵抗を利用しながら 上半身（腕、お腹）を中心にシェイプアップ、筋力アップします。

☆ 泳法プログラム 好評の泳法レッスンをアクアジムプールで行います

レッスン名	時間	内 容
水慣れ&クロール	30	ゆっくりペースで水慣れからコーチが丁寧に指導します。 泳ぎたいけどミドリプールでのレッスンは難しそう・・・と踏み出せない方に オススメです。
NEW 水慣れ&平泳ぎ	30	