

プログラムのご案内

対象者	レッスン名	時間	内 容	練習距離の目安
初心	はじめてプール（☆）	20分	初めて水泳にチャレンジする方のためのクラスです。バタ足の基礎を無理なく練習します。	—
初級	はじめてクロール（☆）	30分	はじめて水泳にチャレンジする方のためのクラスです。手の動作を中心にクロールの基礎を無理なく練習します。	—
	はじめて背泳ぎ（☆）	30分	はじめて水泳にチャレンジする方のためのクラスです。背泳ぎの基礎を無理なく練習します。	—
	はじめてバタフライ（☆）	30分	バタフライのキック・手の動かし方を練習します。（クロール・背泳ぎ12.5m泳げる方）	—
	はじめて平泳ぎ（☆）	30分	平泳ぎのキック動作を中心に練習します。（クロール・背泳ぎ12.5m泳げる方）	—
	初級クロール（☆）	30分	呼吸を中心にクロールの基礎を無理なく練習し、25Mを目標に練習します。	—
	初級背泳ぎ（☆）	30分	背泳ぎの基礎を無理なく練習し、25Mを目標に練習します。	—
	初級バタフライ（☆）	30分	バタフライの呼吸の仕方を練習し、25Mを目標に練習します。 （クロール・背泳ぎ12.5m泳げる方）	—
	初級平泳ぎ（☆）	30分	平泳ぎを中心に練習し、25Mを目標に練習します。（クロール・背泳ぎ12.5m泳げる方）	—
中級	初級教室	登録制	初心者から初級者対象。水慣れからクロール・背泳ぎ25mを目標に練習します。	500m前後
	中級教室	登録制	中級者対象。バタフライ・平泳ぎを中心に4種目を均等に練習します。	700～800m
	チャレンジ50（☆）	30分	25mの4種目の復習と、クロール50mにチャレンジします。	500m前後
上級	フィンスイム（☆）	30分	フィンを使用し、ゆっくり楽に泳ぎます。（クロール25m泳げる方）	300～400m前後
	4種目	登録制	上級者対象。4種目をきれいに長く泳げるように練習します。	1000m
	トレーニング（☆）	45分	50M単位の練習を中心に練習を行います。	1000～1200m
	上級	登録制	上級者対象。幅広くいろいろなメニューのトレーニングができます。	1500～1800m
運動不足解消	トライアスロン	登録制	あなたもトライアスロンにトライしてみませんか？ 目指せ鉄人！トレーニングは「TEAM KEN'S」の専任コーチが担当いたします。	練習内容により 練習量が変わります。
	水中ウォーキング（☆）	30分	水中を様々なバリエーションで歩きます！軽い運動で気分もリフレッシュ。	
	ウォーク&ジョグ（☆）	30分	水中を歩いて、走って、トレーニング！様々なバリエーションをご紹介します。	
	道具を使って ウォーキング（☆）	30分	浮力、水圧、流水を利用し、道具を使って身体を動かします！！	
	水中トレーニング（☆）	20分	テーマは『気持ちよく』 筋力Upで10歳若返り！！	
	ショートアクア（☆）	20分	初心者の方大歓迎！誰にでもできる簡単な動作で身体を動かしましょう！	
体力	脂肪バイバイ（☆）	20分	水の中で無理なく筋力トレーニング！脂肪を燃焼させ、シェイプアップ！	
	ミットでアクア（☆）	20分	ミットを使って、いつもよりも負荷をかけながらアクアをお楽しみ下さい。	
健康	とんでけ腰痛（☆）	30分	腰痛の予防と症状の改善に役立ちます。肩こりでお悩みの方もどうぞ。	
	足腰元気	登録制	シナプソロジー（脳活性化）プログラムを用いたレッスンです。火曜日はプール、金曜日はスタジオで身体を動かし、表情を豊かにしましょう！	
プログラム	ストレッチ	25分	誰にでもできる簡単なストレッチを行います。	
	ストレッチ&トレーニング	25分	ストレッチ及び誰にでもできる体幹・筋力トレーニングを行います。身体のひきしめ効果が期待できます。	
	アロマストレッチ& ストレッチボール	45分	アロマオイルを焚きながら、ストレッチ及びストレッチボールを用いて、身体のゆがみを矯正します。 リラックス効果抜群！	
	アロマストレッチ& トレーニング	45分	アロマオイルを焚きながら、ストレッチ及び誰にでもできる筋力トレーニングを行います。 アロマの香りで心身共にリフレッシュ！	

※登録制クラスは事前にフロントでのお手続きが必要です。