

アクア教室		時間	レベル	対象年齢：高校生以上
ストレッチ&エクササイズ	70分	☆☆ ☆☆☆	最初の30分はスタジオを使用しゆっくりストレッチ。休憩、更衣を済ませ後半30分はアクアエクササイズを実施します。	
水中ウォーキング	60分	☆☆ ☆☆☆	ストレッチなどを取り入れながら、水中ならではのバランス、筋トレなどを中心としたウォーキングです。	
アクアリング	60分	★☆☆ ☆☆☆	陸上では負担が掛かる運動を、水の持つ特性とウェーブリングを使うことで個々の体力に合わせ効果的にできるアクア体操です。	
アクアピクス	60分	★★ ☆☆☆	音楽に乗って、楽しく身体を動かしながら心拍数を上げていく有酸素のトレーニングです。浮力により膝や関節への負担を和らげた楽しいエクササイズです。	
成人水泳教室		時間	レベル	対象年齢：中学生から成人
クロール・背泳ぎ	60分	★☆☆ ☆☆☆	25M泳げる方	
初心者 ＜クロール習得クラス＞	60分	★☆☆ ☆☆☆	基礎の姿勢から、クロールのキック・手の回し方等、初心者の方からご参加いただけます。 （対象：泳げない方）	
初級 ＜クロール・背泳ぎ習得クラス＞	60分	★★ ★☆☆	クロールの呼吸の習得から、背泳ぎを泳げるようになることを目指します。 （対象：クロールを12.5m以上泳げる方）	
中級 ＜平泳ぎ習得クラス＞	60分	★★ ★☆☆	クロール・背泳ぎの反復練習を行いながら、平泳ぎの練習を行います。 （対象：クロール・背泳ぎともに25m以上泳げる方）	
中上級 ＜バタフライ習得クラス＞	60分	★★ ★★☆☆	クロール・背泳ぎ・平泳ぎの反復練習を行いながら、バタフライの練習を行います。 （対象：クロール・背泳ぎ・平泳ぎともに25m以上泳げる方）	
上級 ＜100m個人メドレー習得クラス＞	60分	★★ ★★★★	4泳法で各25m(100m個人メドレー)を泳げるようになることを目指します。 （対象：4泳法を各25m以上泳げる方）	
こども水泳教室		時間	レベル	対象年齢：小学生のみ
A	60分	☆☆ ☆☆☆	水中での呼吸法・浮き方・動き方、バタ足などクロールの基礎練習から12.5mを目指します。	
B	60分	★☆☆ ☆☆☆	クロールの基礎練習を反復しながら25m以上完泳を目指します。背泳ぎの基礎練習も行います。 対象：①正しい姿勢で背浮きができる②正しい姿勢で面かぶりキックが7m泳げる③下半身が沈まず板キック25m泳げる	
C	60分	★★ ★☆☆	背泳ぎ25m以上の完泳を目指します。平泳ぎの基礎練習を行います。基礎練習を含めクロールの練習も行います。 対象：①正しいフォームでクロールを25m泳げる②下半身が沈まず正しい姿勢で背泳ぎのキックで25m泳げる	
幼児水泳教室		時間	レベル	対象年齢：幼稚園年少・年中・年長
幼児年少	45分	☆☆ ☆☆☆	プールの楽しさを学びましょう。水遊びをしながら、潜ること浮くこと進むことを学びましょう。 ※オムツの習慣が取れているお子様対象	
幼児年中・年長	45分	★☆☆ ☆☆☆	お顔付けから、基本的な呼吸法を遊びながら楽しくレッスンいたします。浮き方など遊具など使いながら、お水に慣れていきましょう。	