

成人教室		対象年齢：中学生以上			
クラス名	時間	レベル	指導内容	対象	
アクアエクササイズ	45分	☆☆☆	水中ストレッチによりキュッと縮こまってしまった体をほぐしたうえでウォーキングで関節の可動域を広げ怪我予防、血流アップをはかります	どなたでも参加できます（アクアエクササイズ初心者にお勧めです）	
		☆☆☆	動かしている筋肉を意識しながらのウォーキングに加え、浮き具を利用した運動により筋トレ効果を発揮させます	どなたでも参加できます	
		☆☆☆	ウォーキングに加え、浮力を利用し体への負担と衝撃が少なく楽に行えるジョギングをミックス強度の異なる運動の組み合わせにより、体力向上と怪我や生活習慣病の予防をしていきます	どなたでも参加できます（ジョグ部分については個別対応も可能です）	
		☆☆☆	ウォーキングで心拍数を上げ、アクアピクスで全身運動をします それぞれの運動の特性を生かし音楽に合わせて体を動かします	どなたでも参加できます（ウォーキングとアクア両方を体験できます）	
		☆☆☆	音楽にのって、楽しく身体を動かしながら心拍数を上げていく有酸素運動です 動きは激しいですが浮力により膝や関節への負担が軽減されます	どなたでも参加できます（運動強度は自分で調整できます）	
はじめての水泳	50分	☆☆☆	水慣れから始めクロール習得を目指します	水慣れ・顔付け・クロールの呼吸ができない方	
初級 ＜クロール・背泳ぎ習得クラス＞		☆☆☆	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	クロールを12.5m以上泳げる方	
中級 ＜平泳ぎ習得クラス＞		☆☆☆	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	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＞		☆☆☆	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	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＞		☆☆☆	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	4泳法を各25m以上泳げる方	
こども教室		対象年齢：幼児（年少～年中相当）・小学生（C・D・Eのみ中学生も可）			
クラス名	時間	レベル	指導内容	対象 / 目標	
幼児	45分	☆☆	保護者から離れて、集団行動を学びます コーチのお話をしっかりと聞き、遊具等を使いながら楽しく水慣れをします	オムツの習慣が取れている 年少相当の幼児 2017年(平成29年)4月2日～2018年(平成30年)4月1日生まれ	
		☆☆	保護者から離れて、集団行動を学びます コーチのお話をしっかりと聞き、遊びながら潜る・浮く・進むことを楽しく身につけます	オムツの習慣が取れている 年中・年長相当の幼児 2015年(平成27年)4月2日～2017年(平成29年)4月1日生まれ	
小学生 中学生	50分	☆☆☆	水中での呼吸法・浮き方・動き方・バタ足等などの基礎練習から始め	目開け・ポビング10m・けのび・背浮き・面かぶりキック7m	
		☆☆☆	ビート板キック25m（顔上げ・顔入れ呼吸付き両方）を目指します	板キック25m×2本（顔入れ呼吸つき）25m×4本（顔上げ）	
		☆☆☆	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	板キック25m×6本（顔上げ）・クロール25m×2本	
		☆☆☆	あわせて、背泳ぎの基礎練習（キック）も行います	背泳ぎキック25m×2本	
		☆☆☆	背泳ぎ25mの完泳、平泳ぎの基礎練習及び25mに完泳を目指します	背泳ぎ25m×2本・クロール50m・平泳ぎキック25m	
		☆☆☆	基礎練習を含めクロール50mを泳げるようにタッチターンの練習も行います	平泳ぎ25m×2本・タッチターンができる	
		☆☆☆	背泳ぎ・平泳ぎの泳力アップを図るとともに、バタフライの基礎練習	バタフライキック25m・片手バタフライ25m×2本（左右）	
		☆☆☆	および25m完泳を目指します。	バタフライ25m	
		☆☆☆	4泳法の泳力アップをはかります	正しい姿勢と順番で100m個人メドレーを泳げる	
		☆☆☆	100m個人メドレーを泳げるようになることを目指します	得意種目50mで目標タイムを突破する	