

成人教室		対象年齢：中学生以上から成人				
クラス名	時間	レベル	指導内容	対象		
ア ク ア	アクアピクス	45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運動です。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	どなたでも参加できます。	
	膝痛・腰痛予防改善ウォーク	30分	★★★ ☆☆☆	膝・腰回りをほぐし、膝痛・腰痛の改善を目指します。 健康維持・体力向上も期待できます。 <b>新クラス</b>	どなたでも参加できます。(現在痛みのない方でも参加できます)	
大 人 水 泳 教 室	初心者	50分	★★★ ☆☆☆	水慣れから始め、クロール習得を目指します	水慣れ・顔付けができない方・クロールの呼吸ができない方	
	初めて平泳ぎ		★★★ ☆☆☆	平泳ぎの基本動作を行います	初めて平泳ぎを習う方。25m泳げない方	
	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	
	最上級 ＜タイムアップクラス＞		★★★ ★★★	4泳法のフォーム修正とタイムアップを目指します	4泳法を各100m以上泳げる方	
	平泳ぎ				平泳ぎのキック練習を中心に基本動作を行います	クロールを25m以上泳げる方
	バタフライ				バタフライの基本動作を行います	クロールを25m以上泳げる方
	ロングスイム				クロール・平泳ぎを中心にターン練習を入れゆっくり50m以上泳ぐ事を目標とするクラスです。各泳法のフォームチェックも行います。	クロール又は平泳ぎを25m以上泳げる方
子ども教室		対象年齢：幼児・小学生				
クラス名	時間	レベル	指導内容	目標(項目)	対象	
幼 児	幼児(年少～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を使いながら、お水に慣れていきましょう	水慣れ(目開け)・鼻からブクブク・けのび 背浮き・足から飛び込み・めんかぶりキック5m ボビング(10回)	幼児の方 ※年少のお子様はオムツの習慣が 取れていて、集団生活に慣れている 幼児
小 学 生	小学生水慣れクラス	50分	★★★ ☆☆☆	顔付けから基本的な呼吸方法や潜り方や浮き方、立ち方など、初歩の水慣れ	水をかけられても嫌がらない・バフリング5回・ボビング5回 息遣え・目開け・頭まで潜る・1人で浮いて立つ	プール教室が初めてな方 水が怖い・苦手な方
	A 小学生 A-2		★★★ ☆☆☆	水中での呼吸法・浮き方・動き方・パタ足などの基礎練習から ヒート板キックの基本をレッスンいたします	水なれ(目開け)・けのび・背浮き・ボビングジャンプ10m	プール教室が初めての方
	小学生 A-1		★★★ ☆☆☆		面かぶりキック7m・板キック12.5m(顔上げ) 板キック12.5m(顔入れ呼吸つき) 背浮きキック(きをつけ)12.5m	
	B 小学生 B-2		★★★ ☆☆☆	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 背面キック25m	板キック25m×2(顔上げ) 板キック25m×2(顔入れ呼吸つき) 呼吸なしクロール10m・背浮きキック(きをつけ)25m	Aクラスの項目が すべて出来ている方
	小学生 B-1		★★★ ☆☆☆		クロール12.5m・クロール25m 背泳ぎキック(グライド)12.5m 背浮きキック(グライド)25m	
	小学生 C		★★★ ★★★	背泳ぎ25mの完泳と平泳ぎの基礎練習及び25mの完泳を目指します。 基礎練習を含めクロール50mを泳げるように練習します	背泳ぎ25m・クロール50m 平泳ぎキック(板あり)12.5m 平泳ぎキック(板あり)25m・平泳ぎ25m	Bクラスの項目が すべて出来ている方
	小学生 D		★★★ ★★★	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及び25m完泳を目指します	バタフライキック12.5m・バタフライキック25m バタフライ25m	Cクラスの項目が すべて出来ている方

※「小学生A」の対象はA-2・A-1となります。「小学生B」の対象はB-2・B-1となります。

※小学生クラスを初めて受講される方は、初日泳力チェックをさせていただき、泳力によってクラスのご移動をお願いする場合があります。予めご了承ください。