

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 ピ ク ス	45分	★★	水の浮力を利用して、足腰に負担をかけずに全身運動を行います	どなたでも参加できます	
		☆☆	音楽に合わせて、楽しく歩いて体を動かします		
		★★	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で	どなたでも参加できます	
		☆☆	筋トレ効果を発揮させます		
		★★	音楽にあわせてリズムの取り方、アクアピクス特有のステップ解説やご自身で運動強度を	どなたでも参加できます	
☆☆	変える方法等、アクアピクスの魅力と楽しさを体感できます				
ア ク ア ピ ク ス	45分	★★	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	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）	
		☆☆	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		
ア ク ア ピ ク ス	45分	★★	音楽によって、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	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）	
★★	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				
大 人 水 泳 教 室	50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	呼吸なしのクロールを泳げる方	
		☆☆			
		★★	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	
		☆☆			
		★★	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	
		☆☆			
		★★	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	
★★					
クロール	50分	△	クロールの呼吸習得の練習をし、25m泳げるようになることを目指します	呼吸なしのクロールを泳げる方	
平泳ぎ	50分	△	平泳ぎのキック練習を中心に基本動作の確認練習をします	初めて平泳ぎを習う方、25m泳げない方	
バタフライ	50分	△	バタフライの基本動作の確認練習をします	クロールを25m以上泳げる方	
こども教室		対象年齢：幼児（年少～年長相当）			
クラス名	時間	レベル	指導内容	対象	
幼 児	45分	★★	保護者から離れて、集団行動を学びます	オムツの習慣が取れている 年少相当の幼児	
		☆☆	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	2018年(平成30年)4月2日～2019年(平成31年)4月1日生まれ	
幼 児	45分	★★	保護者から離れて、集団行動を学びます	オムツの習慣が取れている 年中・年長相当の幼児	
		☆☆	コーチのお話をしっかりと聞き、遊びながら潜る・浮く・進む事を楽しく身につけます	2016年(平成28年)4月2日～2018年(平成30年)4月1日生まれ	
こども教室		対象年齢：小学生（C・D・Eクラスは中学生も対象となります）			
クラス名	時間	レベル	指導内容	対象	目標（テスト項目）
小 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	初めて習う方	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・顔入れ呼吸つき両方）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	Aクラスの項目	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	全てできる方	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	Bクラスの項目	背泳ぎ25m×2本・クロール50m・平泳ぎキック25m
中 学 生	50分	☆☆	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	全てできる方	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	Cクラスの項目	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。	全てできる方	バタフライ25m
中 学 生	50分	★★	4泳法の泳力アップをはかります	Dクラスの項目	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	全てできる方	得意種目50mで目標タイムを突破する