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	アクアビクス	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。
アクア	水中ウォーキング	45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。	どなたでも参加できます。
アクア	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。	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
大人水泳教室	初めて平泳ぎ	50分	★☆☆ ☆☆☆	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
大人水泳教室	初　級 ＜クロール・背泳ぎ習得クラス＞	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	クロールを12.5m以上泳げる方
大人水泳教室	中　級 ＜平泳ぎ習得クラス＞	50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	クロール・背泳ぎともに25m以上泳げる方
大人水泳教室	中上級 ＜バタフライ習得クラス＞	50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	クロール・背泳ぎ・平泳ぎともに25m以上泳げる方
大人水泳教室	上　級 ＜100m個人メドレー習得クラス＞	50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	4泳法を各25m以上泳げる方
大人水泳教室	最　上　級 ＜タイムアップクラス＞	50分	★★★ ★★★	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
大人水泳教室	クロール・背泳ぎ	50分		クロールの息継ぎ練習や背泳ぎの基礎動作を行い、25m～50mの完泳を目指します	面かぶりクロール（息継ぎなしクロール）泳げる方
大人水泳教室	平泳ぎ	50分		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
大人水泳教室	ロングスイム	50分		クロール・平泳ぎを中心にターン練習を入れてゆっくり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
大人水泳教室	４泳法	50分		４泳法(クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ)の習得とクロールを中心とした持久力アップを目的とした練習を行います。	クロール25m以上、背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ各12.5m以上泳げる方
大人水泳教室	バタフライ	50分		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

こども教室					対象年齢：幼児・小学生　（Cクラス以上は中学生も対象）	
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・バブリング５回・ボビング５回 息堪え・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。
小学生	A	A-2	50分	★☆☆ ☆☆☆	水中での呼吸法・浮き方・動き方・バタ足などの基礎練習からビ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	A-1	50分	★★☆ ☆☆☆	水中での呼吸法・浮き方・動き方・バタ足などの基礎練習からビート板キックの基本をレッスンいたします	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	プール教室が初めての方
小学生	B	B-2	50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	B-1	50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 背面キック25m	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	Aクラスの項目がすべて出来ている方
小学生	中学生	C	50分	★★★ ★★☆	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	中学生	D	50分	★★★ ★★★	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	中学生	E	50分	★★★ ★★★	4泳法の泳力アップをはかります 100個人メドレーを泳げるようになることを目指します	正しい姿勢と順番で100個人メドレーを泳げる・ターンができる 各泳法50mタイム	D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。