

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	目標(項目)	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。		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		水に恐怖感のある方、泳ぎ初心者の方	
	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	
	クロール・背泳ぎ		★★★ ☆☆☆	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	
	初めて平泳ぎ		★★★ ☆☆☆	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程度泳げる方	
	バタフライ		★★★ ☆☆☆	バタフライをさらに綺麗に泳げるようになることを目指します。		バタフライを12.5m以上泳げる方	
4泳法	★★★ ☆☆☆	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、背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ各12.5m程度泳げる方			
子ども教室		対象年齢：幼児・小学生 (E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	★★★ ☆☆☆	顔付けなど、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。浮き方など浮き具を使いながら、水に慣れていくクラスです。	水慣れ(目開け)・鼻からフクフク・けのび 背浮き・足から飛び込み・めんかぶりキック5m ポビング(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、浮き方、立ち方など、自己防衛と水泳の基礎を中心にレッスンいたします。	水をかけられても嫌がらない・パブリング5回・ポビング5回 息増え・目開け・顔まで濡る・1人で浮いて立つなど	プールの教室が初めての方。水が怖い・苦手な方。	
	A (IBA2)		★★★ ☆☆☆	水中での呼吸法・浮き方・バタ足など泳ぎの基礎練習を中心にレッスンいたします	けのび・背浮き・ポビングジャンプ7m	プールの教室が初めての方	
	B (IBA1)		★★★ ☆☆☆		面かぶりキック7m・板キック12.5m(顔上げ) 板キック25m(顔入れ呼吸つき) 背浮きキック(きをつけ)12.5m	Aの項目が全て出来ている方	
	C (IBB2)		★★★ ☆☆☆	クロールの基本練習を反復しながら25m以上完泳を目指します。背泳ぎ25mの完泳も目指します。	板キック25m(顔上げ) 板キック25m(顔入れ呼吸つき) 呼吸なしクロール10m・背浮きキック(グライド)25m	Bの項目が全て出来ている方	
	D (IBB1)		★★★ ☆☆☆		クロール12.5m・クロール25m 背泳ぎ12.5m・背泳ぎ25m	Cクラスの項目が全て出来ている方	
	中学生		E (IBC)	★★★ ☆☆☆	平泳ぎの基本練習及び25mの完泳を目指します 持久力をつける為クロール50mの練習を行います	平泳ぎキック(板あり)25m・平泳ぎ25m	Dクラスの項目が全て出来ている方
			F (IBD)	★★★ ☆☆☆	バタフライの基本練習及び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	Eクラスの項目が全て出来ている方
G (IBE)		★★★ ☆☆☆	4泳法の泳力アップをはかります 100m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100m個人メドレーを泳げる・ターンができる 1種目25mタイム突破	Fクラスの項目が全て出来ている方		

※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。