

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	50分	★ ☆☆	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	
		★ ★★	ウォーキングで心拍数を上げ、アクアビ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ビクス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）	
大 人	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	
		★★ ★★★★	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100m以上泳げる方	
		／	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	浮くこと・けのび・面かぶりキックができる方	
		／	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 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 2019年(平成31年/令和元年)4月2日～2020年(令和2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・進む事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 2017年(平成29年)4月2日～2019年(平成31年/令和元年)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・バタ足などの基礎練習から始め 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	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 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 あわせて、背泳ぎの基礎練習（キック）も行います	Aクラスの項目 全てできる方	板キック25m×6本（顔上げ）・クロール25m×2本 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 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	Bクラスの項目 全てできる方	背泳ぎ25m×2本・クロール50m・平泳ぎキック25m 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 および25m完泳を目指します。	Cクラスの項目 全てできる方	バタフライキック25m・片手バタフライ25m×2本（左右） バタフライ25m
		★★ ★★★★	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	Dクラスの項目 全てできる方	正しい姿勢と順番で100m個人メドレーを泳げる 得意種目50mで目標タイムを突破する