

水中では、浮力・水力・抵抗力により膝や腰への負担を軽減しながら、高い運動効果が得られます。

★どなたでも参加できます。

レッスン名	時間	内容
水中エクササイズ&ストレッチ	20分	かんたんな水中エクササイズとストレッチを行います。体力等不安な方はまずこのクラスから始めてみましょう。
ウォーターエクササイズ (20～40分)	20・30・40分	効果的に水中エクササイズ。水の抵抗を使うことで筋力トレーニングと脂肪燃焼効果が期待できます。 シェイプアップしたい方にお勧めのクラスです。初めての方は、20分のクラスからどうぞ♪
アクアサーキット40	40分	心配機能の向上や筋力アップ・シェイプアップ、存分に水中エクササイズを楽しみたい方にお勧めのレッスン！！
ウォーターエアロ (30分・45分)	30・45分	水中でエアロビックダンス。音楽に合わせて楽しく有酸素運動♪30分クラスに慣れたら、45分にも挑戦してみましょう♪
はじめてクロール	30分	初心者対象水泳レッスン。目標は息つきクロール18m。

★チケット制【4回4,400円(税込) 又は1回1,650円(税込) の有料クラス】

プライベートL	45分	初心者から上級者まで、ひとりひとりに合った指導をいたします。
スイミング一般・婦人クラス	60分	初級・中級・上級 スイミングコーチが指導します。(4階フロントにて登録手続きあり)

《スイミング一般・婦人クラスのチケット受け渡しについて》

4階フロントにてチケットをお買い求めいただき、ご利用日にチケットを4階フロントにお持ちください。確認後、チケットを返却いたしますのでレッスン時に2階スイミングコーチに直接お渡しください。。