

Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features

## プールレッスン説明

泳ぐ距離	運動強度	消費カロリー	対象	内容		
水なれ入門教室	30	-	-	初めての方	ご入会いただき初めてプールに入る方を対象としています。水中を歩く・水に顔をつける・もぐる・浮くといった基本的なことをおこなうクラスです。	
4泳法の入門(初級) ※1ヵ月のカレンダーにそって各種目の内容を行います。	30	150~250	★☆☆☆	90	初心者や初級者	各種目の基本練習をおこない、まずは25mを泳げるようになるためのクラスです。
キレイに泳げるようになる	時間	泳ぐ距離	運動強度	消費カロリー	対象	内容
4泳法の達人(中級)	30	200~400	★★☆☆	140	初級者や中級者	各種目の基本ができるようになり、更にキレイに長く泳げるようになるためのクラスです。
テクニック伝授 ※1ヵ月のカレンダーにそって各種目の内容を行います。	30	200~400	★~★★	180	中・上級者	各種目のレベルアップとテクニックを習得していくクラスです。
ワンポイントアドバイス	10~30	-	★~★★	-	初級者~上級者	泳ぎのフォームについてのワンポイントアドバイス
ビデオでワンポイント	30	-	★~★★	-	初級者~上級者	フォームをビデオで撮ってその場で自分の泳ぎを確認できます
コーチと泳ごう!	60	1000~1800	★★~★★★★	200~600	初・中・上級者	コーチと一緒に楽しく泳ぎましょう!
フィントレーニング※予約制	30	-	★~★★★★	-	中・上級者	フィンを使って競泳に必要な動きを練習します。※予約制
速く泳げるようになる	時間	泳ぐ距離	運動強度	消費カロリー	対象	内容
マスターズ	60	800~2000前後	★★~★★★★	200~600	初・中・上級者	よりながく・より速く泳ぐことを目的とするクラスです。
スイムトレーニング	60	800~2000前後	★★~★★★★	200~600	初・中・上級者	キック・プル・スイムなど脈拍を管理しながら水泳トレーニングしてきます。
長い距離を泳げるようになる	時間	泳ぐ距離	運動強度	消費カロリー	対象	内容
ゆったりスイム	30	400~700	★~★★	200	初級者~中級者	心拍数を上げずにゆっくりと長い距離を泳ぐレッスンです。
飛び込みやターンができるようになる	時間	泳ぐ距離	運動強度	消費カロリー	対象	内容
飛び込みの極め・飛び込みの入門	15		★★★		初級者~上級者	飛び込みの基礎から競技用の飛び込みまで行います。
【水中運動プログラム】 水中で運動をして健康になる	時間	運動強度	消費カロリー	対象	内容	
アクアエアロビクス	30	★~★★	100~200	初級者	音楽に合わせてながら全身を動かし体力向上、リハビリに効果的です。	
リズムで水中運動	20	★☆☆☆	50~150	初級者	音楽に合わせてながら強度の低い動きで身体を動かします。	
水中ウォーキングストレッチ	20	★☆☆☆	50~100	初級者	水の抵抗を利用しながら身体を伸ばしていきます。	
水中運動	20	★☆☆☆	50~100	初級者	その場で簡単にできる水中運動でシェイプアップを目指します。	
水中ウォーキング	30	★~★★	100~200	初級者	水の抵抗を利用しながらウォーキングで健康なカラダを作ります。	

対象の見方【初めての方<初心者<初級者<中級者<上級者】  
消費カロリーはあくまでも目安としての数値です。