

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	★☆☆☆	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~上級)	30	200~400	★★☆☆	140	中・上級者	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。
コーチと泳ごう	20~30	300~700	★★~★★★★	200~600	初・中・上級者	コーチと一緒に楽しく泳ぎましょう!
ワンポイントアドバイス	20~30	-	★~★★	-	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
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	1000~1800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	30~60	300~1800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。
バラエティーレッスン	30		★★★		初級者~上級者	スタートやターンの練習を週ごとに行います。
【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・モーニングアクア	20~30	★~★★	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。	
らくらくいきいき教室	60	★~★★	100~200	初級者	陸上で20分の脳トレ・筋トレ+40分の水の中での水の特性を生かした運動をどなたでも無理なく行います。	
水中ウォーキング	20~30	★~★★	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。



アクティスらんなん
三條市東本成寺21-28
☎ 0120-142-049
HP www.mysc21.com