

プールプログラム案内 2023年

Fitness & Spa Rhino



♪水中エクササイズ(水の中に顔をつけないので水が苦手な方でも安心です)

レッスン名	時間	レベル	定員	レッスン内容
水中歩行	30分	初心者 歓迎	28名	水中での効果的な歩き方などのポイントを 覚えながら歩く楽しいレッスンです。
ウォーク&ジョグ	30分	初心者 歓迎	28名	水中ウォーキングと軽くジョギングの動作も入り、 楽しく全身運動ができます。
ウォークエクサ	30分	初心者 歓迎	28名	水の特性を使って正しいフォームで歩きましょう。 体力向上や心肺機能を高め楽しく歩きます!!
アクア アクアエクササイズ アクア45	30分～ 45分	ちょっと 体力必要	28名 (アクアエク ササイズは 12名)	水中で音楽に合わせて楽しくエクササイズ♪ 脂肪を効果的に燃焼したり、プールでは人気のレッスンです!!

○泳ぐことを目的とした泳法レッスン

レッスン名	時間	レベル	定員	レッスン内容
はじめてクロール はじめて背泳ぎ はじめてバタフライ	30分	初心者～ 初級者	12名	20m泳げない方が対象。 20m泳ぐことを目標に基礎から学べるレッスンです。
初歩のワンポイント 初歩の泳法	30分～ 45分	初心者～ 中級者	12名	初心者の方でも泳げる方でもご自分の好きな泳ぎを 楽に綺麗に泳げるように練習していきます。
週替わり泳法 クロール&月替わり	30分～ 45分	初心者～中 級者	12名	20m泳げる方が対象。 月・週ごとに泳法を変え、更なる上達を目指し練習します。
ワンポイント	30分～ 60分	中級者	12名	20m泳げる方が対象。 4種目のうち気になる泳法をワンポイントアドバイスいたします。
エンジョイスイム たくさん泳ごう	30分～ 45分	中級者～	12名	40m以上泳げる方が対象。 とにかく楽しく、いつもより多く泳ぎます。 みんなで楽しく泳ぐ中級からのレッスンです。
4泳法キック	45分	中級者～	10名	4泳法のキックをマスターしましょう。

☆水中で体幹&持久力UP目的

レッスン名	時間	レベル	定員	レッスン内容
スイムトレーニング	45分	初・中・上	10名	ポール・ビート版・ブルブイ等を用いて泳ぎに必要な体幹・持久筋力UPを目指します。
プールサイドストレッチ	30分	初	8名	プールサイドで体操とストレッチをしましょう。

有料レッスン

パーソナル・レッスン

叶夢 コーチ	①水曜16:00	30分間 1名3,300円(税込) 2名5,500円(税込) (1名分2,750円)
	②金曜19:05	

有料レッスン

初級水泳教室(定員8名)

叶夢 コーチ	月4回	金曜
	6,600円(税込)	11:50～12:35

中級水泳教室(定員8名)

叶夢 コーチ	月4回	水曜
	6,600円(税込)	15:10～15:55