

総合体育館水泳教室クラス別詳細



親子	水	水慣れを親子で楽しく行います (保護者は20歳以上の方ならどなたでも参加できます)	
幼児	水・木・金	レベル別 全く泳げない・水が怖い お子様から参加できます	水慣れ～けのび・背浮き・ボビング～バタ足～面かぶりクロール
小・中学生	水・木・金		水慣れ～けのび・背浮き・ボビング～バタ足～面かぶりクロール ～背キック～クロール～背泳ぎ～平泳ぎ～バタフライ

成人 (高校生以上)	アクアビクス	月(夜間)水・木	※潜る事や泳ぐことはありません 陸上での運動が辛い方 体力に自信のない方 もちろん元気な方も 浮力により体重が軽くなることで 運動しやすくなります	水の抵抗を生かし、エアロビクスの様な有酸素運動を行います
	アクアシェイプ	木		少し強めの水中運動を行います
	ウォーキング	月・火		簡単なウォーキングと筋カトレを楽しみます
	熟年水中運動	水・木		腰や膝に負担をかけず歩行・筋トレ・脳トレを簡単に楽しく行います