

プールプログラム

種 類	内 容
アクアウォーク ウォーク、ウォーク60 エンジョイウォーク	健康維持・運動不足解消、またはひざ・腰・肩の痛みを緩和する目的に、水の特長（浮力、水圧、抵抗、水温）を活かしたウォーキング、ジョギング、ストレッチング、筋トレなどを行います。
アクアシェイプ	水の抵抗を活かしたいろいろな動きを楽しむ水中エクササイズ。持久力アップやシェイプアップに効果的な全身運動が行えます。
初心者水泳	プール内で自由に動かせる様に、歩く、潜る、浮く、進む等水慣れを中心とした練習をします。
初級水泳	木曜日、金曜日は月替りで4種目を練習します。（400m～500m前後） 水曜日（夜）は週替りで4種目を練習します。（800m前後）
中級水泳	4種目を1200m前後泳ぎます。
中級・上級水泳	金曜（午前）土曜（午後）火曜・木曜・金曜（夜）中級1300m前後、上級1700m前後。泳力・体力向上を目指し練習。
マスタース水泳 上級・中級	4種目のフォーム練習やタイムアップ練習を行います。大会参加を目的とした練習も行います。（1700～1300m前後）

※上級 中級・上級コースでは、春・秋の大会に向けた練習内容になる場合があります（ターン・飛込み等）

スタジオプログラム

種 類	シューズ*	内 容
コンディショニング& 簡単エアロ	○ (必要)	自重を活用したスロートレーニングを行い、バランスのよい体づくりを目指すコンディショニングと初級者向けのエアロビクスを行います。
ZUMBA®	○ (必要)	世界中で大人気のダンスフィットネスで、アップビートな世界各国のリズムにのせて楽しく体を動かす脂肪燃焼系エクササイズ。
ペルビックストレッチ	不要	骨盤調整プログラム。骨盤を支えているインナーマッスルを動かすことで骨格を整えます。
リトモス	○ (必要)	リトモスは、11曲の音楽に合わせた楽しくシンプルでダイナミックなダンス系フィットネスプログラム。各種のダンス（ヒップホップ、ラテン、サルサトン、ジャズ、アラビアン、レゲトンなど）により構成されています。 ※ボル・ド・ブラは、立って動くピラティス。ダンス、バレエ、姿勢のトレーニング、筋力、そして柔軟性の全てが凝縮されたダンスコンディショニングプログラム。
リトモス&ダンスストレッチ	○ (必要)	
リトモス&ボル・ド・ブラ	○ (必要)	
自重筋トレ	不要	関節に負担のかからない正しい姿勢で、効果が高く安全な自重トレーニングを行い、筋力アップを図ります。