

プールレッスンのご案内

				レッスン説明
火曜	11：00～	ウォーキング	田中IR	どなたでも参加可能！！ 水中ウォーキングの基本動作を行うクラスです。
	11：40～	ビギナークロール	田中IR	初めて泳ぎを習いたい方から参加可能。 クロールの基本を習うクラスです。
水曜	10：15～	アクアコンディショニング	坂上IR	脚で踊るアクアダンス！！ 歩く動作で使われる動きを使ったステップ動作の反復で、持久力の向上を狙います。 目標は歩く・またぐ・昇って・降りる！この動作が楽にできるカラダ作りです。
	11：30～	クロール・背泳ぎ	中山IR	クロール・背泳ぎを楽に25m泳げるように練習するクラスです。 2ヵ月ごとに種目を変えます。
	12：10～	平泳ぎ・バタフライ	中山IR	平泳ぎ・バタフライを楽に25m泳げるように練習するクラスです。 2ヵ月ごとに種目を変えます。
木曜	10：45～	ウォーキング	坂上IR	どなたでも参加可能！！ 月ごとにメインの歩き方（後半10～15分）を変更！
	11：25～	月替わりレッスン	坂上IR	初級のバタフライ クロール・背泳ぎができる方ならOK
日曜	10：15～	アクアウォーキング	津幡IR	腰肩に負担なく水中の特性を生かして 全身運動中心にウォーキング
	11：10～	フォーミングスイム	津幡IR	お客様それぞれへのワンポイントアドバイスを実施！ それぞれ、その日にアドバイスがほしい泳法を伺います。 それぞれに対して、その時点での悩みを解消していくことにしています。 初めて泳ぐ方から、上級のかたのフォーム改善までその方にあった内容を心がけています。 こちらからのLesson内容を、やってもらうかたちではなく、それぞれの方と相談しながら課題を決めていくスタンスです。