

## フリーレッスンプログラム一覧表

\* 対象16歳以上【一般遊泳とレッスンがいつでも何回でも利用できます。】

コース	クラス	内 容
プ ール レ ッ ス ン	初心者	水慣れ、基本動作（顔付け・浮き身・キック）から始めます。水が怖い方、初めての方でも大丈夫！入門クラスです。
	クロール	クロールを基礎から習得します。
	背泳ぎ	背泳ぎを基礎から習得します。
	平泳ぎ	平泳ぎを基礎から習得します。
	バタフライ	バタフライを基礎から習得します。
	4泳法	4泳法を練習する初中級クラスです。
	ワンポイント	泳ぎに対してワンポイントのアドバイスをします。
	スイムプラス	通常のレッスンよりも泳ぐ回数、距離を少し増やしたクラスです。
	アクアビクス	音楽に合わせて楽しく行う有酸素運動です。脂肪燃焼・体力向上に最適です。
	エクササイズ	初心者でも大丈夫。簡単な水中運動です。健康維持を目的に行います。
ス タ ジ オ レ ッ ス ン	自力整体	自分の体重を利用しての身体運動。身体の矯正を行います。
	ヨガ	呼吸とポーズで身体を鍛え、癒し、心にやすらぎを与えます。
	ヨガ整体	関節の配列や位置を調整し、身体の歪みを整えます。
	ピラティス	ヨガや太極拳などの要素を取り入れ、筋肉・関節をゆるめながらトレーニングを行います。腹式呼吸を用いインナーマッスルを鍛えます。
	バランスボール	バランスボールに座ってバランスを取りながら、体幹部のインナーマッスルを鍛え、ゆがみや腰痛を解消、脂肪燃焼効果を高めます。
	バレトン	フィットネスとバレエとヨガ、それぞれの動作を含んだ一連の動作を流れるように繋ぎ合わせて動き続ける有酸素運動です。代謝アップを目指します。
	かるい体操	筋力トレーニングやストレッチなどを行います。初めて運動される方、体力に自信のない方でも受けていただけます。
	バランスアップヨガ	身体と心のバランスを整えるヨガ。様々な不調改善を目指します。
	青竹	青竹踏みにより足裏のつぼを刺激しながら簡単なエクササイズを行います。
	エアロビクス	基本動作を中心に、リズムに合わせて楽しく身体を動かします。
	バランス コーディネーション	簡単なストレッチと筋コンディショニングを組み合わせた機能改善プログラム。関節と筋肉の連動性が高まり、バランス調整、姿勢改善、動作改善ができます。
	ストレッチ&ヨガ	ストレッチポールなどで体をしっかりほぐした後、ヨガを行います。
	ズンバ	「ZUMBA（ズンバ）」は、アップビートな世界各国のリズムにのせて楽しく簡単にエクササイズできる“ダンスパーティ”です。導入段階として基本動作を取り入れながら、ゆっくりトレーニングします。