

# フリーレッスン 一覧表

○フリーレッスン \*16歳以上が対象 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泳法をマスターするクラスです。
	マスターズ	大会出場を目的としたクラスです。
	初心者向け4泳法	初心者の方でも4泳法ができるように練習します。
	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。
	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。
	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。
	ウェーブリングヨガ	ウェーブリングを使ったストレッチヨガ。筋肉を「ほぐす」「引き締める」「伸ばす」 気持ち良いエクササイズです。

フロアー レッス ン	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。
	ゆるゆるエアロ	エアロビクスの基本動作を中心に、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。
	トランポリン	トランポリンで脂肪燃焼、デトックス、全身筋力アップ、弾んで楽しくストレッチ解消しよう。
	ストレッチ&ヨガ	ヨガの要素にプラスしてポールを使って全身の筋肉をほぐします。
	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。