

<<プログラム内容>>

『泳ぎたい方のプログラム』

【クロール入門】 [★]
泳げない方を対象に、クロールの基礎から泳法指導を行います。

【のんびりクロール】 [★ ★]
初級者から上級者までの方を対象に、泳力に合わせたメニューを提供&指導いたします。

【ぐんぐんクロール】 [★ ★ ★]
中級者以上の方を対象に、フォームや持久力を求めた上級者向けの練習を行います。

【背泳ぎ入門】 [★]
泳げない方を対象に、背泳ぎの基礎から泳法指導を行います。

【背泳ぎ】 [★ ★]
泳げる方を対象に、フォームの完成を目指した練習を行います。

【平泳ぎ入門】 [★]
泳げない方を対象に、平泳ぎの基礎から泳法指導を行います。

【平泳ぎ】 [★ ★]
泳げる方を対象に、フォームの完成を目指した練習を行います。

【バタフライ入門】 [★]
泳げない方を対象に、バタフライの基礎から泳法指導を行います。

【バタフライ】 [★ ★]
泳げる方を対象に、フォームの完成を目指した練習を行います。

【キック入門】 [★]
泳げない方を対象に、4泳法のキックから泳法指導を行います。

【水泳教室】 [？ ？ ？]
各泳法を初心・初級クラスと中・上級クラスの泳力別クラスに分け、レッスンを行ないます。初めての方から泳力UPを目指す方まで、ご参加いただけます。

【コーチにおまかせ】 [？ ？ ？]
各泳法を初心・初級者から中上級者まで四泳法の基礎から泳力UPを目指す方まで、ご参加いただけます。

『どなたでも楽しめるプログラム』

【ウォーキングアラカルト♪】 [★ ★]
水の特性を利用して、腰や膝への負担を軽減した歩行やジョギング、ダンベル・浮き棒（アクアヌードル）などを効果的に組み合わせた水中運動を行います。

【アクアビクス】 [★ ★ ★]
音楽に合わせて楽しく身体を動かす、水中でのエアロビクスです。
40分は特にダイエット効果UP

【中高年のアクア】 [★]
音楽に合わせて楽しく身体を動かす、水中でのエアロビクスです。
中高年の方や初めてアクアビクスへ参加される方に最適です。

『自由に泳ぎたい方へ』

【フリー】
自由気ままにスイミングやウォーキングをお楽しみいただけます。

『フロアーエクササイズプログラム』 場所：トレーニングルーム

【中高年のやさしいヨガ教室・ヨガ教室・ヘルシーヨガ】
ヨガはゆっくりとした動作に呼吸を合わせて行ないます。冷え性・肩こり・腰痛などにとっても効果的です。身体のかたい方や体力に自信のない方でもマイペースに行なえます。

【太極拳】
ゆっくりとした動きで、意識・呼吸・動作の協調により、呼吸器・循環器によく、基礎体力がアップします。わかりやすく指導いたします。

【骨盤ひきしめエクササイズ・ボディーメイキング】
日頃運動不足の方からアスリートの方まで幅広く対象としています。コア(体幹)を意識し、腰(姿勢)を安定させるトレーニングです。胸の下～太腿全体を取り巻く身体の内側の筋肉を個々のレベルに合わせて無理なく静かな動きでゆっくり行います。
ウェーブストレッチリングを使用すると・・・ほぐし+伸ばし+ひきしめを意識的に行うことができ、特に身体の奥の筋肉トレーニングに効果的です。

【いきいき健康塾】
肩や股関節まわりの日ごろ動かしにくくなっている筋肉をほぐし、全身の動的可動範囲を広げ、日常生活をよりよくするための機能改善を目指します。

※各フロアーエクササイズの定員は25名となっております。動きやすい服装でご参加ください。

運動強度の目安 [★ ★ ★]
弱→→→→→強

イトマンスイミングスクール旭校