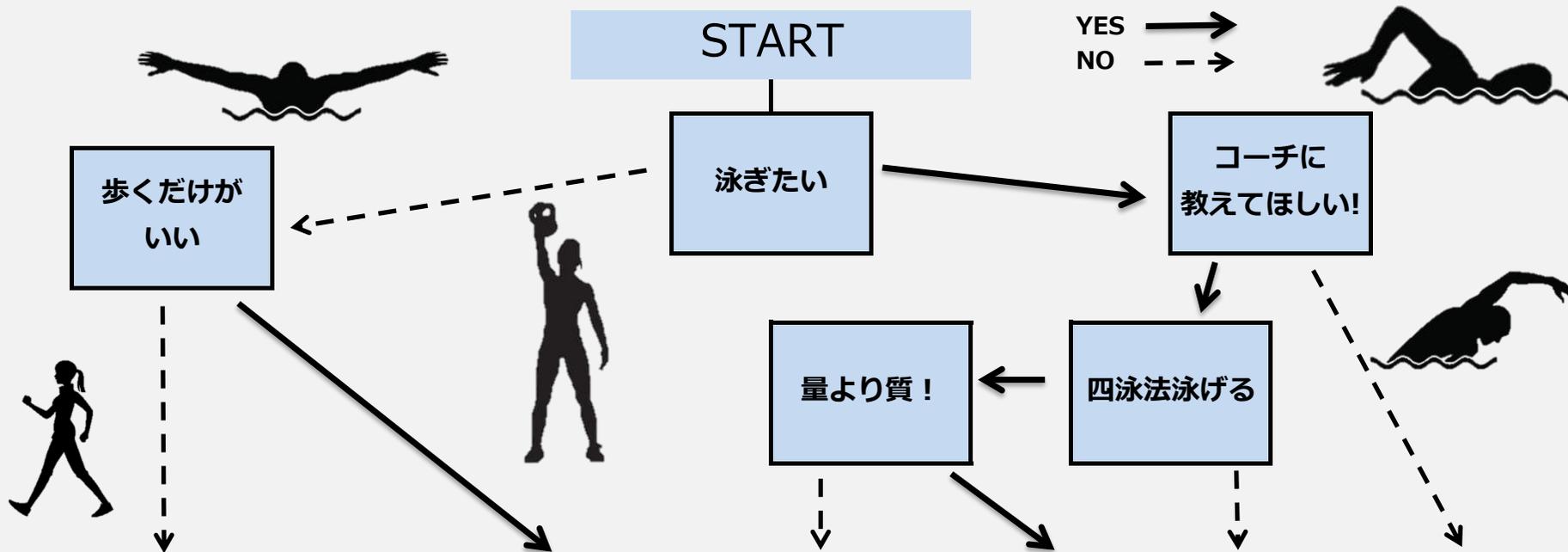


大人レッスンガイド



コース	アクア		アクアウォーキング	ワンポイントスイム	アドバンススイム	ベーシックスイム	フリー
時間	アクアトレーニング 金13:00~ 25分間	アクアビクス30 火10:30~ 30分間 アクアビクス50 水10:00~ 50分間	火10:00~ 25分間	水13:30~ 金13:30~ 25分間	火12:00~ 木10:00~ 土18:00~ 45分間	水11:00~ 金12:00~ 45分間	フリーコース 設定時間
対象	水中で楽しく運動したい		膝や腰に負担を かけたくない	フォームに自信がない きれいに泳げるようになりたい	4泳法のレベルアップ	4泳法を 習得したい	自分のペースで 泳ぎたい
内容	水の特性を生かした 運動で関節に痛みが ある方でも安心して 行えるシニア向けの クラス	アクアビクス 音楽に合わせて楽しく水中運動 アクアビクス30:30分 アクアビクス50:50分	歩行しながら様々な 運動を行います	週替りで各泳法の ワンポイントレッスン	浮き方や呼吸の仕方など基本を学ぶところ から楽に長く泳ぐための正しい泳法の習得 を目指します。 □距離の目安 ベーシック:500~900m アドバンス:1000~1500m	自由に泳いだり 歩いたりできます	