

※強度は目安です。

プールプログラム	時間(分)	強度	難易度	内容
水中ウォーキング	30	★	★	水中で歩行を行うことで、ストレッチ効果、バランス向上、腰痛、肩こりの改善を目指します。プールに慣れていない方にもお勧めです。
肩腰スッキリ！！	30	★	★	水の浮力で身体に負担をかけずに筋力や柔軟性を高めていきます。腰痛肩こりの方にお勧めのクラスです。
アクアシェイプ	30	★★	★	水中で筋トレを行うクラスです。水の抵抗を活かし、全身の筋力アップを目指します。基礎代謝を上げ太りにくい身体を作ります。
ウォーク&ジョグ	30	★★	★	水の中で歩いたり走ったりする事で心肺機能を高めます。また、体への負担を減らして効果的にシェイプアップできます。
アクアビクス30	30	★★	★★	水中で行うエアロビクスのクラスです。音楽に合わせて動き楽しくシェイプアップしていきます。
アクアビクス45	45	★★★	★★	水中で行うエアロビクスのクラスです。音楽に合わせて動き楽しくシェイプアップしていきます。
水泳プログラム	時間(分)	強度	難易度	内容
はじめてスイム	30	★	★	これから水泳を始めたい方にお勧めのクラスです。水泳の基礎を学んでいきます。
マンスリースイム初級	30	★	★★	4泳法を習得したい方にお勧めのクラスです。4泳法の基礎を学んでいきます。種目は1ヶ月ごとに変わります。
マンスリースイム上級	30	★★	★★★	4泳法をマスターしたい方、レベルアップを目指したい方にお勧めのクラスです。種目は1ヶ月ごとに変わります。 このクラスは25m完泳できる方が対象です。