

● 健康プログラム

泳げない・やせたい・膝腰が痛い・初心者の方どなたでも参加いただけます。顔を水につけずにプールをより楽しく安心してご利用いただけるレッスンです。

コース名	内 容	運動強度	総距離
アクアクリニック	顔は付けずに行う水中体操です。腰・肩・膝痛のお持ち方には最適コースです。全身がスカッとスッキリ！	★	400m
水中ストレッチ	レッスン前半は、ジョギングやジャンプ等の運動をし、後半は水中ストレッチを行いません。心も身体もリフレッシュ！！	★	400m
ウォーキング	歩行動作を中心に行なう水中運動です。1つ1つの動作と呼吸をしっかりと意識しながら運動します。	★	400m
ジョギング&ストレッチ	ストレッチが中心の低負荷運動です。右脳を刺激する運動で頭リフレッシュ！	★	400m
水中バレー	ビーチボールを使って何回続くかチャレンジします。最高記録を目指しましょう。	★★	600m
ハイドロパワートレーニング	水圧を利用し軽負荷で無理なく全身を鍛える水中運動です。運動不足の方には最適のレッスンです。	★★	600m
水中体操(ペットボトル)	ペットボトルで軽負荷運動や浮力を使っての全身運動です。肩凝り・肩関節痛・腰痛の予防に最適なレッスンです。	★★★	1000m
ダイエットトレーニング	キック&水中ウォーキング&スイム等で有酸素運動を行い、脂肪燃焼・技術練習も取り入れた痩せるためのトレーニング。	★★★	1000m
ファットバーニング	音楽にあわせて水中の連続運動で脂肪をどンドン燃やします。最近お腹周りが気になりはじめた方は迷わずこのレッスンへ！	★★★	1200m



ビートスイミングクラブ 長崎

● 泳法習得プログラム

顔を水へのつけ方から泳げるようになるまで安心したレッスンです。また、段階により上手によりたくさん泳ぐためのコースもご用意しております。

コース名	内 容	運動強度	総距離
はじめてスイム	はじめて泳ぎを習得される方に最適なレッスンです。顔を水につけられなくても大丈夫！水慣れ・浮き身・キックと指導します。	★	300m
ステップ 1	キック・基本姿勢・腕の動作を中心としたクロール、背泳ぎの基本を指導します。泳ぎの基本を覚えたい方のレッスンです。	★	400m
頭脳クロール	頭を使ったクロールを行いません。	★~★★	500m
クロールショート	クロールで12.5m~25m単位で練習をします。泳ぎに自信がない方でも安心して受けられます。めざせ50m完泳！	★~★★	500m
ステップ 2	平泳ぎ・バタフライの基本を覚えたい方のレッスンです。キック・基本姿勢を中心に楽しく泳げるように練習します。	★★	500m
ゆっくりなが〜泳ごう	泳ぎの基本練習を取り入れ、簡単にゆっくりなが〜泳ぐレッスンです。	★★	500m
クロールロング	クロールで25m~50m単位で練習をします。泳ぎに自信をつけたい、もっと泳ぎたい方にお勧めです。めざせ100m完泳！	★★~★★★	800m
ステップ 3	4種類の基本的な形を理解して25m以上の完泳を目的とします。マスターズ大会も目指しましょう！	★★★	800m
スイムトレーニング	マスターズ大会やトライアスロンの大会などを目指す方に最適です。基礎から勝つためのテクニックを教えます！	★★★★	1200m

● 健康体操プログラム

プールには入らず行う陸上での体操です。全身の筋肉・関節を伸ばして動かすことにより、新陳代謝を促進させ血行をよくします。

コース名	内 容	運動強度	総距離
ストレッチ&バランスボール	ゆっくり全身の筋肉を伸ばすことにより、全身をリセット(休息)させましょう！たまにバランスボールを使うかも。	★	
ソフトミニボール	小さなボールを使って普段意識して使うことの出来ない深層部の筋肉を刺激し、良いポディーバランス(姿勢)作り上げます。	★★	

〒852-8031 長崎市三芳町12-5
☎095(849)0450
ビートスイミングクラブ長崎