

～ アクアナイト・プログラム ～

	火		水		木		金	
19:45	火		水		木		金	
20:15	フリースイム&ウォーキング 各自、自由に		スイムモーションウォーキング /川田		フリースイム&ウォーキング 各自、自由に		ウォーキング&ストレッチ /磯部	
20:45	はじめて 背泳ぎ 磯部/川田	キック& ドリル /海老澤	スタート& スイム /川田	テクニカル 背泳ぎ /磯部	はじめて バタフライ /海老澤	スペシャル 個人メドレー /安野	はじめて クロール /川田	ドリル& スイム /磯部
21:00	はじめて ダイエット スイム /海老澤	1500M 泳ごう 磯部/川田	がんばれ 4泳法 /磯部	マスターズ /川田	がんばれ クロール /安野	おためし マスターズ /海老澤	はじめて 平泳ぎ /磯部	マスターズ /川田
21:30								

【フリースイミング】

フリースイム&ウォーキング (30分) …… 自由に体を動かし、体をほぐす所から始めましょう。

【アクア系プログラム】

スイムモーションウォーキング (30分) …… 泳ぐ様に腕を動かしながら水中ウォーキングを行います。
ウォーキング&ストレッチ (30分) …… 水の抵抗と浮力を使ったウォーキング中心のプログラムです。

【初級プログラム】

はじめて背泳ぎ (30分) …… 背泳ぎの基本習得を目的としたレッスンです。
スタート&スイム (30分) …… スタート(水中)から、泳ぎ始めの基礎を行なうレッスンです。
はじめてクロール (30分) …… クロールの基本習得を目的としたレッスンです。
はじめて平泳ぎ (45分) …… 平泳ぎの基本習得を目的としたレッスンです。

【初中級プログラム】

はじめてダイエットスイム (45分) …… ウォーキング・キック・スイムを使って無理せず有酸素運動を行ないます。
がんばれ4泳法 (45分) …… 各種目、50Mを泳げる様に泳力向上を目的としたレッスンです。
はじめてバタフライ (30分) …… バタフライの習得を目的としたレッスンです。
がんばれクロール (45分) …… クロールの泳力向上を目的としたレッスンです。

【中級プログラム】

キック&ドリル (30分) …… キックの強化を中心に、各泳法の基本になるドリルを行います。
ドリル&スイム (30分) …… 4泳法の基礎をスイムに繋げる練習です。

【中上級プログラム】

1500M泳ごう (45分) …… 45分で1500Mを目標に好きな種目で泳ぎます。
テクニカル背泳ぎ (30分) …… 背泳ぎの技術&泳力向上を目的としたレッスンです。
スペシャル個人メドレー (30分) …… 個人メドレーの練習を行い、泳力・技術を向上させます。
おためしマスターズ (45分) …… マスターズの練習を軽めに行い、泳力・技術を向上させます。

【上級プログラム】

マスターズ (45分) …… 競技水泳を目指し、大会出場を目標とする方のレッスンです。