

ロイヤルコース プールプログラム

	火	水	木	金
13:30				
13:45	はじめてクロール	はじめてプール	はじめてクロール	はじめてプール
14:00				
14:15				
14:30	水中ウォーキング	腰痛リハビリ	水中ウォーキング	腰痛リハビリ
14:45				
15:00	フリースイム			
15:15				
15:30				

はじめてクロール (45分)

クロールに必要な動作(キック・けのび)から息継ぎまで、初歩的なクロールの完成を目指します。

水中ウォーキング (45分)

水の抵抗と浮力を使った効率の良いウォーキング中心のプログラムです。泳げない方でも安心して参加できます。

はじめてプール (45分)

これから泳ぎを覚えたい方に最適なプログラムです。顔付けや呼吸法・クロール・背泳ぎと進んでいきます。

腰痛リハビリ (45分)

水中で無理なくストレッチ効果や、筋力アップを目指します。適度な運動により、腰痛や膝痛を軽減します。

フリースイム (30分)

練習あとのクーリングダウンやリラクゼーションに最適です。レッスンの復習など、自由な時間に利用して下さい。