

プログラム

		プログラム名	難易度	内 容
スイム レッス ン	初級	はじめて泳ごう	★☆☆	水が怖い方でも大丈夫！バタ足、基本の手のまわし方を覚えます。
		初めてクロール	★☆☆	呼吸の仕方を中心にクロールの練習をします。
		かんたんクロール	★☆☆	手のかき、呼吸の仕方を練習し、クロールで2.5M完泳を目指します。
		かんたん背キック	★☆☆	背泳ぎのキックの仕方を練習します。初心者の方でも参加いただけます。
	中級	色々キック	★★☆	色々なキックの仕方を練習します。初心者の方でも参加いただけます。
		かんたん背泳ぎ	★★☆	浮き方、立ち方、キック、手のかきを練習し、背泳ぎで2.5M完泳を目指します。
		ゆっくりクロール	★★☆	タッチターンの基本を覚え、5.0Mの完泳を目指します。
		ゆっくり背泳ぎ	★★☆	背泳ぎのタッチターンを覚え、5.0Mの完泳を目指します。
		色々ターン	★★☆	色々なターンの仕方を練習します。
		かんたんターン	★★☆	初めてターンを覚えてみようという方はこのレッスンがおすすめです。
		かんたん平泳ぎキック	★★☆	平泳ぎのキックを中心に練習し、キックの上達を目指します。
		かんたん平泳ぎ	★★☆	キック、手のかき方、呼吸のタイミングを練習し、平泳ぎで2.5M完泳を目指します。
		フィンスイム	★★☆	フィンを使い、水の流れに乗って泳ぎます。
		色々スイム	★★☆	色々な種目の泳ぎ方を練習します。
		ドリル練習	★★☆	それぞれ特定の部位や特定のフォームなど目的をもった部分練習をします。
		立ち泳ぎ&横泳ぎ	★★☆	平泳ぎ2.5m完泳の方を対象とし、手の動き、足のけり方を練習します。
	上級	かんたんバタフライキック	★★★★	2種目2.5M泳げる方を対象とし、バタフライのキックを覚えます。
		かんたんバタフライ	★★★★	キック、手のかき方、呼吸のタイミングを練習し、バタフライで2.5M完泳を目指します。
		2種目 クロ・背	★★★★	クロールと背泳ぎの部分練習を行い、泳力アップを目指します。
		2種目 平・バタ	★★★★	平泳ぎとバタフライの部分練習を行い、泳力アップを目指します。
		2種目泳ごう	★★★★	4種目泳げる方を対象とし、それぞれの泳ぎのレベルアップを目指します。
		4種目泳ごう	★★★★	4泳法の部分練習などを行い、泳力アップを目指します。
		個人メドレー	★★★★	個人メドレーのターンを練習し、個人メドレーの完泳を目指します。
水中運 動レ ッス ン		アクアピクス	★☆☆	音楽に合わせて、リズムカルにレッスンします。泳げない方でも、安心です。
		さよなら脂肪	★☆☆	皮下脂肪の燃焼を目的としたエクササイズ。シェイプアップ効果は抜群です！
		アクアコンディショニング	★☆☆	有酸素運動を取り入れた、水中のストレッチ・体幹トレーニングです。
		水中ウォーキング	★☆☆	水中で様々な歩き方をします。道具を使い負荷をかけた歩行を行います。
		水中ジョギング	★☆☆	水中ウォーキングより少し早いテンポで、様々な走り方をおこないます。
		アクアバレーボール	★☆☆	水中でバレーボールをします。 とても楽しく運動効果も抜群！
		パワーアクア	★★☆	音楽に合わせて、激しく体を動かす、完全燃焼アクア。
陸上 レ ッ ス ン		ホット骨盤（プールサイド）	★☆☆	骨盤体操をリラクゼーションスペースで行います。
		美 しい 骨 盤 （ 会 議 室 ）	★☆☆	骨盤の「ゆがみ、ゆるみ」を改善し健康的な骨盤にすることを目的とし、手軽に行う骨盤体操です。
		ホットコアトレーニング	★☆☆	様々な動きの体幹トレーニングをリラクゼーションルームにて行います。

★利用料のみでご利用頂けます。

★16歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます。

★レッスンへの参加は、時間になりましたらレッスンコースへ入水してお待ちください。

音更町温水プール アクリナちゃっぽ 音更町希望が丘2番地	開館時間 9：00～21：00
	毎週火曜日は休館日となります。



アクリナちゃっぽ レッスンプログラム

イベントのお知らせ

8日(月)**

・アクアバレーボール大会開催

時 間:11:40～15:00

参加費:300円

申込締切 10月4日(木)

お申し込みは受付まで



レッスン中止のお知らせ

10月8日(月)11:00～15:00まで

アクアバレー大会の為、レッスンを中止します。

利用料金	当日券	回数券 (6枚つづり)	フリーパス (30日定期券)
一般	400円	2,000円	4,500円
高校・高齢者 (※65歳以上)	220円	1,100円	2,500円
小・中学生	110円	550円	1,250円

毎週火曜日は休館日となります。お間違えの無いようお願いいたします。

10月音更町温水プールレッスンプログラム

[illegible]