

プログラム

プログラム名	定員	内 容	以前のプログラム名
クロール	初級	15名 顔つけ、キック、手のかきの練習をします。	初めて泳ごう
	中級	15名 息継ぎの練習をして、25M完泳を目指します。	かんたんクロール
	上級	15名 ターンの練習をして、50M完泳を目指します。	ゆっくりクロール
背泳ぎ	初級	15名 背泳ぎの浮き方、立ち方、キックの練習をします。	背泳ぎキック
	中級	15名 手のかきの練習をして、25M完泳を目指します。	かんたん背泳ぎ
	上級	15名 ターンの練習をして、50M完泳を目指します。	ゆっくり背泳ぎ
平泳ぎ ※クロール・背泳ぎ50M 完泳できる方対象	初級	15名 平泳ぎのキックの練習をします。	平泳ぎキック
	中級	15名 手のかき、スタートの練習をして、25M完泳を目指します。	かんたん平泳ぎ
	上級	15名 ターンの練習をして、50M完泳を目指します。	ゆっくり平泳ぎ
バタフライ ※クロール・背泳ぎ50M 完泳、平泳ぎ中級以上の方 対象	初級	15名 バタフライのキックの練習をします。	バタフライキック
	中級	15名 片手でバタフライの練習をします。	かんたんバタフライ
	上級	15名 手のかきを練習して、25M完泳を目指します。	
かんたんターン	15名	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。	
色々ターン	15名	4種目の中で好きなターンの練習をします。	
色々キック	15名	色々なキックの仕方を練習します。	
色々スイム	15名	4種目の中で好きな泳ぎの練習をします。	
フィンスイム	15名	フィンを使い、水の流れに乗って泳ぎます。	
ロングスイム	15名	100M以上を続けて泳ぎます	
ドリル練習	15名	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。	
飛び込み練習	15名	飛び込み台を使ってスタートができるように練習します。	
2種目泳ごう	15名	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	15名	4種目泳げる方を対象とし、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	15名	4種目泳げる方を対象とし、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	25名	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	25名	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	15名	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	15名	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	15名	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	16名	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！	
陸上 レッスン	ホット骨盤（プールサイド）	10名	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）	10名	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 （プールサイド）	10名	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。

- ★16歳以上の方ならどなたでも利用料のみでご利用、ご参加頂けます。
- ★レッスンへの参加は定員制です。レッスンチケットをお受け取り下さい。
- ★レッスン参加人数はコロナウイルス感染状況により変更になる場合がございます。

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 (0155) 32-4848	開館時間 9:00~21:00 毎週火曜日は休館日となります。
---	------------------------------------

3月 アクリナちゃっぽ レッスンプログラム

※状況により変更になる場合がございます。



- ・手指消毒、検温にご協力ください。
- ・来館時にはマスク着用にご協力ください。
- ・館内では距離を取り、大声での会話はご遠慮ください。
- ・ロビー、観覧席での飲食はご遠慮ください。

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。