

# アクア プログラム の紹介

クラス名	クラス内容
------	-------







## ★音楽に合わせて楽しみながらカラダを動かします！

水中体操	水に入るのが初めての方、運動に慣れていない方、ゆっくりと身体を動かしたい方はこちらのクラスへどうぞ ショートタイムで…マイペースで…どなたでも参加できます
ショート アクア	アクアオリジナルの20分バージョン 「30分はきついっ〜」「参加したいけど時間が〜」短い時間で集中エクササイズ
ジョグ&ウォーク	水中で《歩く》《走る》を楽しく繰り返しながら運動していくクラスです
アクア オリジナル	水の抵抗を利用し、動きを止めないことにより心肺機能の向上とシェイプアップを目的とします また、筋肉を意識させ筋力アップ効果を行うことも出来ます
ボール de ハッスル	はじめてプールに入る方でも大丈夫！ 水の中でバレーボールを行います ボールを追いかけてやさしくパス！ 泳ぎとは違った筋肉を使ってハッスル！ハッスル！

## ★筋力アップ・身体引き締め など 目的に特化したプログラム！

腕&肩 柔軟体操	ビート板や壁を使用して上半身のエクササイズを行います 肩甲骨をリセットして 猫背&巻き肩を改善しましょう
らくらく ダンベル	水を入れたペットボトルを使用して上半身のエクササイズを行います 軽い負荷で反復運動をすることで、身体機能の向上を目指します
転倒しないカラダ作り	ロコモティブシンドロームを予防するために、下肢の筋力やバランス筋力を高める運動を 水中で行います
脂肪バイバイ	水の抵抗を利用した筋力トレーニングとジョギングを行います 筋肉をつけることで基礎代謝を高め、シェイプアップに繋げることを目的とします
水中 トレーニング	プールの中で、有酸素系と筋力アップ系をミックスしたエクササイズです 持久力や筋力など 体力アップが図れ、体幹部の筋肉も適度に鍛えていき、転倒しないカラダ作りを目指します
姿勢改善	腹筋や背筋を鍛えながら体幹を強化し、筋肉を増強することで姿勢を正していきます プールサイドでビート板をマット代わりに 水着のままご参加できます

## ★顔を水に入れて泳ぐ クラス

水泳入門 	顔付け・水中呼吸・伏し浮き・蹴伸び・バタ足と『泳ぐ』までの基礎動作を学ぶクラスです 新入会の方、泳ぐことが初めての方、久しぶりにプールに入る方…を対象とします
初心者水泳 	入会して間もない方、泳ぎに挑戦したい方、クロールの呼吸をマスターしたい方…を対象とした 少人数制でクロールを練習するクラスです
キック 15	泳ぎの基本となる『キック』のみを泳ぐクラスです 各泳法の足の動きをストレッチから足の向き動かし方〜蹴り方などを指導いたします
はじめての ○○○	『はじめての水泳』では、浮く〜バタ足で前進〜腕を回してクロール/背泳ぎと 12.5m完泳を目的とします その後は各泳法別に基本動作を覚えましょう！
○○○ 25m 	脚の打ち方〜腕の回し方〜呼吸法を習得しながら、各泳法の25m完泳を目標としたクラス です (○○○の所には各種目の名称が入ります) マークがあるクラスは、はじめての方も参加できる初心者指導法を実施します 尚、マークが入っていないクラスは、泳げる方を対象とした各泳法25m習得クラスとなります
体幹整 te スイム	水に浮くことでカラダのゆがみを改善&リラクゼーションを図ります 身体の下左右のバランスを調整しながら体幹を整えて泳いでみましょう
25m 13本	泳げる方を対象としたクラスです ネーミング通り15分レッスン中で25mを13本泳ぎます。自身の泳力UPに…
持久力をつけよう 	泳げる方を対象としたクラスです 各種目の持久力アップを一番の目的として泳ぎます
おまかせ スイム 	週ごとのレッスン目標が変わります 長い距離を泳ぐ・・・短い距離でスピードをつける・・・ 只々フォーム改善・・・スタートターンをみっちり・・・などなど！
マスターズ スイマー 	25m以上泳げる方、大会出場を目的とした方を対象としたクラスです 反復練習でスピードアップを目的とし、800m以上を目標に泳ぎます