

クラス案内

おとな

水中歩行	体力の維持・増進を目的に、ストレッチや水中での歩行を行います。
アクアビクス	ストレッチや有酸素運動、筋コンディショニングを目的に、水中で音楽に合わせて運動します。
おとな（ABC班）	各泳法の習得、体力向上を目的に泳ぐクラスです。初心者～上級者までABCの3班に分かれて練習します。
おとな（SA班）	持久力を中心に行う上級者向けのクラスです。※こちらのクラスのみ1時間15分の練習を行います。

運動強度

★～★★★★ 動き方に
 ★～★★★★ より調節
 ★～★★★★
 ★★★★★以上

子ども

ファミリー	水の特性を生かした乳幼児の発育発達をサポート、親子で水慣れ～泳法習得の基礎を作るクラスです。
こども（987級）	顔つけからもぐり・けのび等、水慣れを中心に泳法の基礎を習得するクラスです。…初心者レベル
こども（654級）	キック動作からクロール・背泳ぎ（12.5M）を習得するクラスです。…初級レベル
こども（321級）	4泳法（25M）を習得するクラスです。…中級レベル
こどもエンジョイ	レクリエーション要素を織り交ぜた練習の中で、体力向上を目指します。
こども（初段～5段）	100M個人メドレーの規定タイム突破を目標とするクラスです。
こども（6段以上）	100M個人メドレーの規定タイム突破を目標とするクラスです。

対象

0歳6か月～3歳0か月
 3歳1ヶ月～小2まで
 小3～小6まで
 4級合格者～小6まで
 1級合格者～小6まで
 1級合格者～中3まで
 5段合格者～中3まで