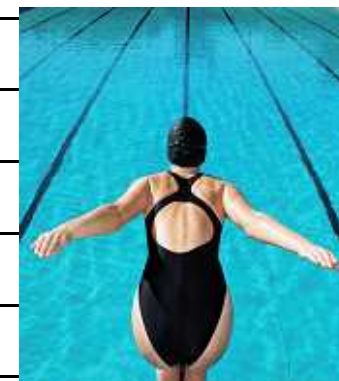


	レッスン名	時間	レベル	レッスン内容
泳法習得	さいしょのプール	30分		初めてプールに入る方のクラス。ゴーグルの使用方法・潜る・浮く・呼吸方法・進むことの基礎を学びます。カルテ発行 & 予約制 (予約はレッスン前日までにお願いします。)
	クロール	30分		クロールの手足の動き、呼吸動作を学び、2.5m完泳を目指すクラス
	背泳ぎ	30分		背泳ぎの手足の動き、呼吸動作を学び、2.5m完泳を目指すクラス
	平泳ぎ	30分		平泳ぎの手足の動き、呼吸動作を学び、2.5m完泳を目指すクラス
	バタフライ	30分		バタフライの手足の動き、呼吸動作を学び、2.5m完泳を目指すクラス
	スイムマスター	45分		4泳法2.5mが泳げるようになった方が技術の向上を目指し、5.0m完泳を目指すクラス
泳力向上	鯉・鮭	45分		4泳法2.5mが泳げるようになった方が泳力の向上を目指し、4泳法でのんびり泳ぎ続ける有酸素トレーニングクラス
	鮪	60分		心拍数を上げ過ぎず一定のペースでのんびり泳ぐ有酸素トレーニングクラス。使うエネルギーは脂肪。寝ながらでも泳ぐ鮪のように
	AT	60分		有酸素運動と無酸素運動の境界でのインターバルトレーニングクラス アリーナつきみ野が誇るスペシャルクラス
	マスターズ	60分		マスターズ大会へ向けての競技的なトレーニングクラス マスターズ登録者優先 登録受付中! (担当:橋本)
	ディスタンス	60分		長い距離を続けて泳ぐ、プールでのマラソンクラス 距離が長いので持久力UP!!
水中運動	体調改善	30分		腰痛・肩痛など起こる前にカラダのケアを行います。ストレッチや軽い運動で怪我・病気になりにくいカラダづくりを行うクラス
	タートル	30分		海亀(タートル)のようにのんびり、時に速く水中を歩くクラス 泳げない方、膝・腰の弱い方はお気軽にどうぞ
	WSR	30分		新登場!! 水中ウォーキング・スイミング・水中ランニングの有酸素系サーキットトレーニング タートルからレベルアップ
	アクアエクササイズ	45分		音楽に合わせて楽しくカラダを動かし、脂肪燃焼! スタジオよりも膝・腰に負担が少ないので無理なく運動効果が期待できます
有料	プライベートレッスン	30分・60分		マンツーマンから指導致します。2階フロント前掲示板に指導者の詳細がありますので、時間・内容・指導者を選択しお申し込みください。



マイルージスイム登録受付中! 泳いだり、歩いたりした距離によりポイントがたまり、そのポイントにより特別無料ご招待券をプレゼント。健康になりながら得ましょう! (詳しくは別紙・掲示板  
 プールに入水前は必ず血圧を測定し、体調確認・管理を行ってください。体調不良時は無理をせずご退水ください。途中入水・退水の場合各自ウォーミングアップ・クーリングダウンを行ってください。