

モーニングプログラム

姿勢改善アクア	45分	★	-	日常では使いつらい筋肉をゆっくりと力強く動かすことで筋力・柔軟性の向上、そして姿勢の改善を目指すクラス。スイマーの方や初めての方にもオススメです。
ウォーク & ジョグ	45分	★★	-	ウォーキングとジョギングを組み合わせたインターバルトレーニングクラスです。シンプルな動きで心肺持久力の向上・脂肪燃焼を目指します。初めての方にもオススメです。
アクアコンディショニング	45分	★	-	ストレッチや筋力トレーニングを組み合わせながら、健やかに活動できる身体づくりを目指すクラスです。スイマーの方にもオススメです。
アクアトレーニング	45分	★★	-	ミットを使用し、水の抵抗を感じながら筋力トレーニングを行うクラスです。全身持久力、筋力、柔軟性を向上させるトータルワークアウトです。
アクアインターバル	30分	★★	-	有酸素運動と筋力トレーニングを組み合わせたインターバルトレーニングクラスです。脂肪燃焼に最も効果的な組み合わせです。体力を付けたい方にもオススメです。
アクアピクス	30分	★	-	音楽に合わせて様々な動きを組み合わせる有酸素運動です。心肺持久力の向上だけでなく脳トレとしても効果的なクラスです。
基礎	45分	★	200~400m	15mでの反復練習を中心に、4種目の泳法を確認・習得していきます。その日練習したい種目をご自身で決めていただくことができます。体力に自信のない方、泳ぎをゆっくり覚えていきたい方などにお勧めのクラスです。
初級	45分	★★	500~700m	25mでの反復練習を中心に、4種目の泳法向上・健康増進を目指します。コーチのメニューに沿って練習を進めていきます。
中級	60分	★ ★★	800~1000m	25mでの反復練習を中心に、4種目の泳法向上・健康増進を目指します。50mの練習やドリル練習も行います。
上級	60分	★ ★★	1000~1300m	生涯水泳を目的とし、マスターズ大会などにも出場を目指す方にもお勧めのクラスです。コーチのメニューに沿って練習を進めます。泳法のワンポイントアドバイスを受けながら、より泳力を高めていきたい方に向けたクラスです。
マスターズ	75分	★★ ★★	1300~1800m	4種目のハイレベルなテクニックをマスターするクラスです。コーチのメニューに沿って練習を進めていきます。マスターズ大会にてベスト記録更新、上位入賞を目指す方や、学生時代に水泳経験がある方にお勧めです。
マイペース	75分	★ ★★	800~1000m	自分のペースで泳ぎたい、運動不足を解消したいという方にお勧めのクラスです。25m以上泳げる方ならどなたでもご参加いただけるプログラムで、設定時間の中をマイペースで泳ぐことができます。

イブニングプログラム

基礎初級	60分	★★	300~500m	15mでの反復練習を中心に、4種目の泳法を確認・習得していきます。その日練習したい種目をご自身で決めていただくことができます。体力に自信のない方、泳ぎをゆっくり覚えていきたい方などにお勧めのクラスです。
中級	60分	★ ★★	800~1000m	25mでの反復練習を中心に、4種目の泳法向上・健康増進を目指します。コーチのメニューに沿って練習を進めていきます。
マイペース	75分	★ ★★	800~1000m	自分のペースで泳ぎたい、運動不足を解消したいという方におすすめのクラスです。25m以上泳げる方ならどなたでもご参加いただけるプログラムで、設定時間の中をマイペースで泳ぐことができます。
上級 & マスターズ	75分	★★ ★★★	1400~1600m 2000m~2500m	生涯水泳を目的とし、コーチのメニューに沿って練習を進めます。マスターズ大会にてベスト記録更新、上位入賞を目指す方や、学生時代に水泳経験がある方にお勧めです。 《本格的にトレーニングされている方以外はお遠慮下さい》

土日祝プログラム

中上級	60分	★ ★★	800~1200m	生涯水泳を目的とし、マスターズ大会などにも出場を目指す方にもお勧めのクラスです。コーチのメニューに沿って練習を進めます。泳法のワンポイントアドバイスを受けながら、より泳力を高めていきたい方に向けたクラスです。
マスターズ	75分	★★ ★★★	1600~1800m 2000m~2500m	2グループに分かれて練習を行います。マスターズ大会でのベスト更新、上位入賞を目指す方や学生時代に水泳経験がある方にお勧めです。 《本格的にトレーニングされている方以外はお遠慮下さい》