三幸・スポーツマックス
共　同　事　業　体

教室のご案内

＜大人スイム・大人スタジオ対象＞

浜松市三ヶ日B&G海洋センター

〒431-1402　浜松市北区三ヶ日町都筑3116-24　TEL/FAX 053-526-2323

～ 大人教室とは ～

プールで行うスイム教室と室内で行うスタジオ教室がございます。
年間を通して第1期～第4期まで計4期間の教室があり、**1期間ごとの申込制**となります。
※ 第1期4～6月、第2期7～9月、第3期10～12月、第4期1～3月 ※

各教室は新しく次の期になる約1ヶ月前程から申し込み開始となります。
お電話での申し込みはできませんので、直接施設へ**ご来館頂き参加申し込みの手続き**を
お願い致します。詳しくはお気軽に受付へお問い合わせ下さい。

もくじ

●教室の流れ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p.1
●欠席について ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p.2
●注意事項 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p.3

<各 スタジオ教室 案内>

●ヨガセラピー ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p.4
●バレトン ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p.5
●コーディネーショントレーニング ・・・・・・・・・・・p.6
●体幹トレーニング ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p.7
●エアロビクス ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p.8
●ダンスエアロ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p.9
●ゆがみリセット①② ・・・・・・・・・・・・・・・・・・p.10
●健康太極拳 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p.11
●ヨガ ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・p.12
●軽運動（無料／1回450円） ・・・・・・・・・・・・・・p.13

<各 水泳教室 案内>

●はじめてスイム（月曜／無料） ・・・・・・・・・・・・p.14
●大人スイム（月曜クラス） ・・・・・・・・・・・・・・p.15
●アクアウォーキング（水曜／無料） ・・・・・・・・・p.16
●大人スイム（水曜クラス） ・・・・・・・・・・・・・・p.17
●アクアビクス（金曜／無料） ・・・・・・・・・・・・・p.18
●大人スイム（金曜クラス） ・・・・・・・・・・・・・・p.19

R5　4月教室より
火曜（大人スイム・アクア）→水曜に変更となりました。

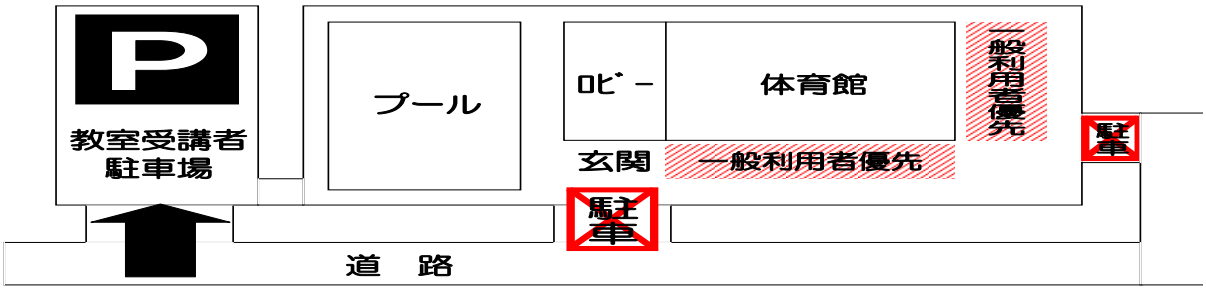
教室の流れ

< 来館時 駐車場 >

お車でご来館される際は、プール南側駐車場をご利用下さい。

また、正面玄関前駐車場、体育館横駐車場はプール一般利用者

優先駐車場となりますのでご了承下さいませ。



< 来館時 受付 >

①受付で参加証をお出しください。

※新規のお客様には初回の教室時にお渡しします。

②受付スタッフに当日の体温をお伝えください。

※ご自宅での検温にご協力ください。

③各実施場所にご移動して頂きます。

※なるべく開始時間までに実施場所へご入場ください。

< 教室終了時 >

①受付前の長机が参加証返却台となります。

忘れずにお持ち帰り頂きます様お願い致します。

※配布物がある場合、参加証にお付けすることがございます。

欠席について

< 欠席・遅刻時 >

〇欠席や遅刻時は、開始前までに施設へご連絡ください。

【施設連絡先 053-526-2323】

< 欠席分の振り替えについて >

①欠席された分を他の教室へ振り替えることができます。

②振り替えをご希望の方は、振り替え教室実施日に受付にて、

・参加証のご提示

・教室振替券のご記入　をお願い致します。

③有効期限はお申込み頂いている**期の期間中**となります。

期を跨いでのご利用はできませんのでご注意ください。

④振り替えが可能な回数は**最大３回まで**となります。

※ヨガセラピーへの振り替えは出来ません。

※スタジオは他スタジオへの振り替え、

大人水泳は他曜日大人水泳への振り替えとなります。

注意事項

①来館時に受付で当日の体温をお伝えください。
※37.5°以上の方、体調が優れない方は参加をお控えください。
※平熱が高い方は受付でお伝えください。
※マスクのご着用は個人での判断となりますのでご了承下さい。 ※ R5.03.13～

②レッスン後は施設内・周辺に長く滞在しないようお願い致します。

③施設の休館やレッスン全体の休講がない場合、
返金対応は出来かねますので予めご了承くださいませ。

<水泳教室ご参加のお客様>

①なるべく服の中に水着を着用してご来館頂き、
少しでも更衣室使用時間が短くなるようご協力をお願い致します。

②受付にて黄色のカードを受け取って頂きロッカーに貼ってください。
※後程スタッフが清掃・回収に参ります。貼ったままお帰りください。

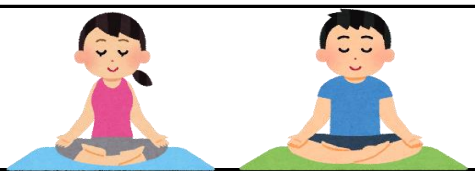
③教室時間前後もプールをご利用されるお客様に関しましては、
シルバー減免証・ハンディ減免証・プール利用券などをご提示頂き、
プール受付名簿にご記入頂きますようお願い致します。
※教室参加のみのお客様は参加証のご提出と当日の体温を口頭でお伝えください。

ヨガセラピー

全12回　11,850円
全11回　10,890円
※期により回数が異なります

曜日 時間　月 曜日　9 :30 ～ 10 :30

持ち物 服装	運動しやすい服 (ジャージなど、ストレッチ性のあるもの)



靴or靴下or裸足	裸足 ・ 靴下 どちらでも大丈夫です。

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気 など

・中高年(最長80代)のメンバーで、のんびりゆっくりとやっています☺

・初心者、体の固い方、リハビリ目的の方、大歓迎です！ 見学も是非お越しください♪

・更年期や高血圧、不眠症などの症状がある方におススメです。

・無理のない、頑張らない動きと呼吸の調和で、全身のゆがみやコリが改善されます。

・「穏やかで満たされた心を養う」 → ヨガの目的です。

・先生について ウクライナ・チエルノブリイ原発被害者の方へのヨガセラピー指導経験有り☆

様々な場所や人への指導経験があり、**どなたでも安心してご参加頂けます☺**

ヨガセラピー教室 と ヨガ教室の違い

ヨガ → 下半身や体幹の強化、バランス力や柔軟性のアップなど
呼吸と共に動く時間もしっかりと取ることで、心身共に効果を感じます。

ヨガセラピー → 穏やかな動きで、呼吸や瞑想など精神面(心身のバランスを整えること)を重視しています。

難易度 運動強度

難易度

超簡単 ① 2 3 4 5 6 とても難しい

運動強度

弱 ① 2 3 4 5 6 強

穏やかに動く → 激しく動く

実施場所/1階 ミーティングルーム

バレトン(Balletone)

全10回 8,250円

曜日 時間 月 曜日 10 :45 ～ 11 :45

持ち物 服装	タオル・水分

靴or靴下or裸足	裸足 寒がりの方は5本指ソックス(最初の5～10分は足の指のトレーニングをする為)

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気 など

・バレエの動きを使って行う運動です。

・スクワットやランジの動きで下半身の強化を図り、腰痛予防や改善にも効果大！！

・実際に姿勢の良くなった方も多くいらっしゃいます✨

・初心者の方でも音に合わせて楽しく動けます♪

↑体力に自信のない方も強度調節ができる為、無理せず最後まで出来ますのでご安心くださいね。

（スポーツクラブでは80歳以上の方も多く参加されています！）

・担当講師は、車いすや体力のない方向けにも指導経験があり、優しく穏やかにレッスンを行います♪

消費カロリーについて
バレトン4.8Mets 体重60kg→302kcal/1l →脂肪燃焼効果も！！！！

難易度 運動強度

難易度

超簡単 → とても難しい

1 (2) (3) 4 5 6

自身のない方、初心者の方でも運動強度の調節ができます☆

運動強度

弱 → 強

1 2 (3) (4) 5 6

穏やかに動く → 激しく動く

実施場所/2階 トレーニングルーム

コーディネーショントレーニング　　全12回　9,900円

曜日　時間　　火　曜日　　10 :00　～　11 :00

持ち物　服装	動きやすい服装、水分、タオル マット（持っていたらで大丈夫です。 施設に貸し出し用もあります。）

靴or靴下or裸足	靴　または　靴下

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気　など

・体をほぐす、整える、動きを改善する　といった目的で行なっており、

日常の動きの改善、不調の改善、姿勢の改善に効果的な教室です！

・実際に歩きながら体の調整や使い方を丁寧に確認していきます👣

・マットでのストレッチや、立った状態でのバランス、リズム運動を行います♪

・日常生活に必要な7つの能力

＜バランス能力、反応能力、リズム能力、連結能力、変換能力、定位能力、識別能力＞

を高めるレッスンを行います。

・初めての方でもご自分のペースでご参加頂けますので安心してご参加ください♪

難易度　運動強度

難易度：超簡単 1 2 ③ 4 5 6 とても難しい

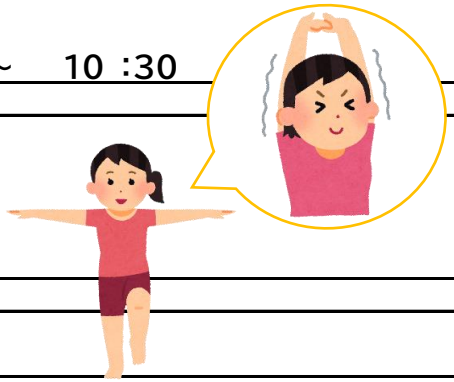
運動強度：弱 1 2 ③ 4 5 6 強　／　穏やかに動く → 激しく動く

実施場所/2階 トレーニングルーム

体幹トレーニング

全10回 8,250円

曜日 時間　水 曜日　9 :30 ～ 10 :30



持ち物 服装	動きやすい服装、水分、タオル マット（持っていたらで大丈夫です。 施設に貸し出し用もあります。）

靴or靴下or裸足	裸足 もしくは 靴下

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気 など

・日常生活が無理なく、ケガなく過ごせるようなカラダを作るための動きを、

各自のカラダに合わせて無理なく動きます。

・レッスン後、心地よさやカラダの伸びやバランスなど、

なにか自分のカラダについて感じて頂けたらと思います☺

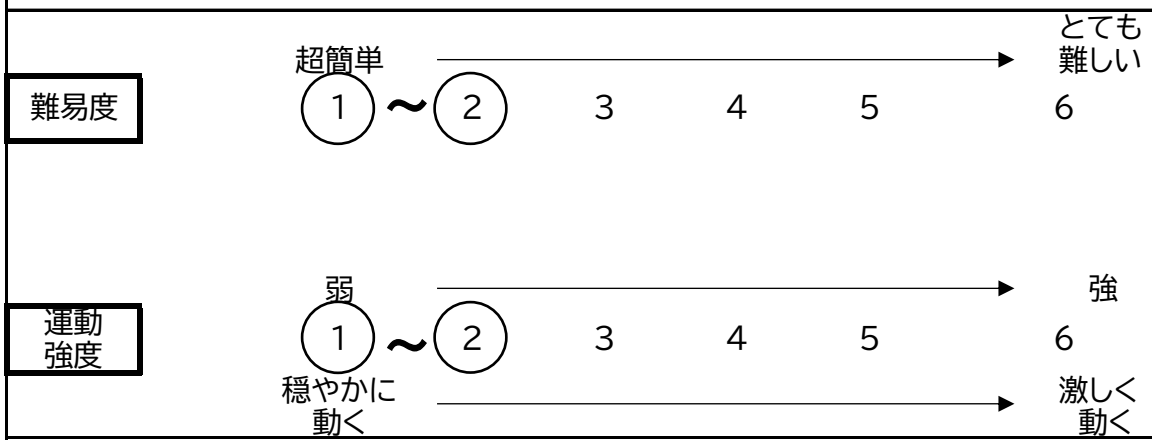
・深層部の筋肉を意識するトレーニングを行いますので、

美しいボディラインを目指すことにも繋がります。（インナーマッスル！）

・どなたでも安心＆気軽に参加できる教室となっています♪

・続ける事でカラダが変わっていくのを感じてください☺

難易度 運動強度

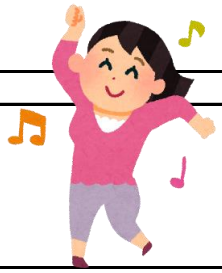


実施場所/2階 トレーニングルーム

エアロビクス

全10回　8,250円

曜日　時間　　水曜日　　10 :45　～　11 :45



持ち物　服装	動きやすい服装、水分、タオル

靴or靴下or裸足	室内用運動靴

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気　など

・音楽に合わせて楽しく動きながら、

カラダを支える為の**下半身の強化やストレッチ、バランス力を向上**させていきます♪

・ステップ動作を行い、**楽しみながら体脂肪を燃焼**するエクササイズになります。

・どなたでもお気軽にご参加頂けます！

・無理なく自分のペースで動いて頂けますので、

楽しく動きながら体力向上しましょう♪

ダンスエアロとの違い

エアロビクス→ダンスエアロより運動強度は穏やかで難易度も低め。
体に大きな負担は掛けないで行う有酸素運動。

ダンスエアロ→エアロビクスにダンスの要素を加えたもの（振りを覚えていく）
運動強度はエアロより強く、汗をたくさんかく運動。

難易度　運動強度

難易度：超簡単 ① ～ ③ 4 5 6 とても難しい

運動強度：弱 ① ～ ③ 4 5 6 強
穏やかに動く ～ 激しく動く

実施場所/2階 トレーニングルーム

ダンスエアロ

全10回　8,250円

曜日　時間　　水　曜日　　19 :00　～　20 :00

持ち物　服装	室内シューズ、飲み物、動きやすい服装

靴or靴下or裸足	靴

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気　など

・エアロビクスの動作にダンステイストを入れ、**表現を楽しみながら**動いていきます♪

・3つ程のコンビネーションを覚えて頂き、最後に流行の曲に合わせて踊ります。

10回のうち5回ずつ区切り、1期の期間で2曲の振りを完成させていきます。

→最初は初心者レベルからスタートしていき、皆さんの様子を見ながら少しずつ難度・強度をあげていきます。

・循環器系の機能向上にも繋がります!

ダンスやエアロビ初心者の方でも安心してご参加できます☺

・ダンスやエアロビが初めての方でも、音楽にのるのを感じて気持ちよく汗をかいていきましょう！

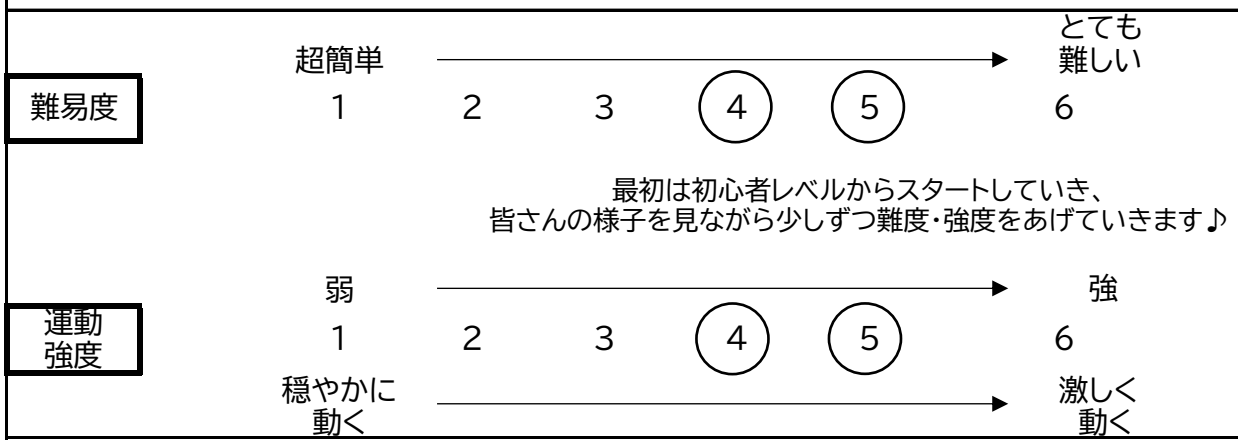
・回数を重ねるごとに、上達していく自分を楽しめます！

エアロビクスとの違い

エアロビクス→運動強度は穏やかで難易度も低め。体に大きな負担は掛けないで行う有酸素運動。

ダンスエアロ→エアロビクスにダンスの要素を加えたもの（振りを覚えていく）、運動強度はエアロより強く、汗をたくさんかく運動。

難易度　運動強度



実施場所/2階 トレーニングルーム

ゆがみリセット①　②

全12回　9,900円

曜日　時間　　木 曜日

①　9 :30　～　10 :30
②　10 :45　～　11 :45

持ち物　服装	靴、タオル、飲み物、 マット（お持ちの方のみでOK、貸出用もございます）
靴or靴下or裸足	靴と裸足

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気　など

・前半は、有酸素運動をしながら、**縮こまった全身の可動域を広げていきます。**

・後半は、衰えやすい**下半身、肩甲骨まわり、体幹を鍛え、**

　ストレッチ、リラクゼーションをして終了です♪

・体幹を鍛え、体の歪みを直して引き締まったボディを目指していきます！！

・長く続けて下さっている方が多く、どなたでもウエルカムな雰囲気ですので是非来てみてください♪

・ゆがみリセット②は小さなお子様連れでご参加できます！👶😊

難易度　運動強度

難易度

超簡単 → とても難しい

1　(2)　3　4　5　6

運動強度

弱 → 強

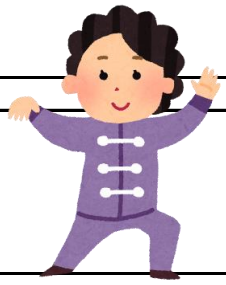
1　(2)　3　4　5　6

穏やかに動く → 激しく動く

実施場所/2階 トレーニングルーム

楊名時　健康 太極拳 （ﾖｳﾒｲｼﾞ ｹﾝｺｳ ﾀｲｷｮｸｹﾝ）　　全12回　9,900円

曜日 時間　　金 曜日　　10 :45　～　11 :45



持ち物　服装	動きやすい服装、飲み物

靴or靴下or裸足	裸足、足底の薄い上靴、足が滑らない靴下

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気　など

・教室内容は、始めに準備運動と八段錦の前半を行い、続いて24式を動きます。

5分ほどの休憩を入れて、部分稽古と2回目の24式を行い、終わりに八段錦の後半を行います。

※八段錦→呼吸法に合わせて定められた8つの型を行う

※24式→太極拳には約5つの流派があり、その中でも伝統的な楊式太極拳を24の型に編成したもの。

・穏やかな呼吸と動きで心身のバランスを整え、健康増進の効果があります☺

・和気あいあいと楽しくやっています！初心者の方大歓迎です♪

・太極拳は自分のペースが基本なので、
激しい運動はムリだけど身体を動かしてみたいという方におススメです☺

・年齢は関係なく、自分で歩ければOKです。

・太極拳は本来呼吸を大事にしますが、慣れるまでは普通の呼吸でOKです。

難易度　運動強度

難易度：超簡単 1 (2) 3 4 5 6 とても難しい

運動強度：弱 (1) 2 3 4 5 6 強

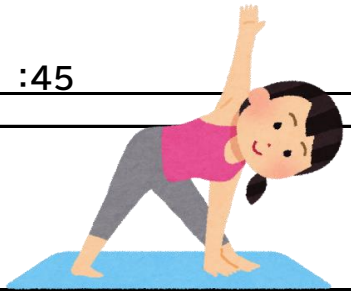
穏やかに動く → 激しく動く

実施場所/2階 トレーニングルーム

ヨガ

全10回　8,250円

曜日　時間　　金 曜日　　10 :45　～　11 :45



持ち物　服装	動きやすい服装(ストレッチ性があるもの) 水分 必要な方はタオル マット(マットは施設に貸し出し用もございます)

靴or靴下or裸足	裸足の方がおすすめです、靴下も可。

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気　など

・様々なヨガのポーズを組み合わせていくクラスです。

・1時間のうち半分くらいは立ちポーズでしっかりと動いていきます!

残り半分は座りや寝たポーズでゆったりと動きます。

・下半身、体幹強化に繋がり、バランス力や柔軟性アップも目的としています♪

・シェイプアップ効果もあり、身体の中から健康になりましょう☺

・呼吸を意識して入れて、リラックス効果もあり集中した時間になります。

・動きもそれなりにあるので、終わった後は心も体もすっきりできると思います☺

・回数を重ねて動きに慣れていくので、初めは出来るところで動かして頂ければ大丈夫です♪

ヨガセラピー教室 と ヨガ教室の違い

ヨガ　→ 下半身や体幹の強化、バランス力や柔軟性のアップなど
呼吸と共に動く時間もしっかりと取ることで、心身共に効果を感じます。

ヨガセラピー　→ 穏やかな動きで、呼吸や瞑想など精神面(心身のバランスを整えること)を重視しています。

難易度　運動強度

難易度

超簡単 → とても難しい

1　2　(3)　(4)　5　6

回数を重ねて動きに慣れていくので、
初めは出来るところで動かして頂ければ大丈夫です！

運動強度

弱 → 強

1　2　(3)　(4)　5　6

穏やかに動く → 激しく動く

実施場所/1階　ミーティングルーム

軽運動

全10回
他スタジオ参加者→無料 その他→450円

曜日 時間 金 曜日 9 :50 ～ 10 :35

持ち物 服装	動きやすい服装 水分 必要な方はタオル マット（マットは施設に貸し出し用もございます）
靴or靴下or裸足	裸足or靴下

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気 など

・B＆Gのスタジオ教室に参加されていれば、無料で参加して頂けます。

参加されていない方でも1回450円で参加して頂けます。

予約や申込は必要ありませんので、受付にて軽運動受付表にお名前をお書きくださいませ。

※定員になり次第、その日の受付は終了いたします。

2022年6月現在 8名定員となります。 **※感染状況により変更有**

・前半はストレッチ系の運動で体をゆっくりほぐしていきます☺

・後半は筋トレ要素の動きでボディーシェイプをしていきます☺

難易度 運動強度

	1	2	3	4	5	6
難易度	超簡単 ① 前半	2	③ 後半	4	5	とても難しい 6
運動強度	弱 ① 穏やかに動く	2	③	4	5	強 6 激しく動く

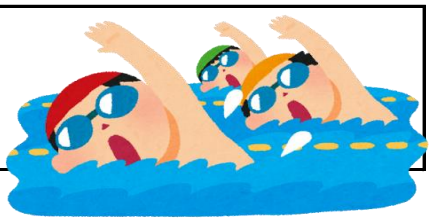
実施場所/1階 ミーティングルーム

はじめてスイム

全12回
どなたでも教室参加無料
（プール入場料別　減免者無料）

曜日　時間　　月　曜日　　10:15　～　10:45

持ち物　服装	水着・スイミングキャップ 使いたい方はゴーグル



足 （靴など）	裸足でOKです

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気　など

・水泳に自信の無いの方を対象に

水慣れからバタ足や呼吸動作までの水泳の基礎を学び、**水泳を始めるきっかけを提供**します。

・水泳をやったことがない方、浮き方や呼吸のやり方が分からず苦手意識のある方、

どのような方でも大丈夫です！！呼吸のやり方、浮き方、もぐり方、バタ足、を中心に行い

おひとりおひとりに合わせてレッスンを行なっていきます♪

・皆様に**水泳を楽しんで頂けるようなレッスン**を日々目指しています☺

参加されたお客様のご感想

「怖さや苦手を感じていた水泳が楽しくなりました！！」「基礎から学ぶことが出来てとても良かった。」
「丁寧に教えて頂いてモチベーションが上がりました、毎週参加したいと思います！」
「まったく泳いだことがなかったが、初めての参加で一人で浮けるようになった。とても楽しかった。」
「アクアウォーキングをやってみて水泳に興味を持ち、はじめてスイムにも参加しました。
一人では分からなかった練習方法など、しっかりと指導をしてもらえて嬉しかったです！」

難易度　運動強度

難易度

超簡単　①　②　3　4　5　6　とても難しい

運動強度

弱　①　②　3　4　5　6　強

穏やかに動く　→　激しく動く

実施場所/プール（一番奥）6コース

おとな水泳教室（月曜日）

全12回　9,900円
全11回　9,075円
※期により回数が異なります

曜日 時間　月 曜日　11:00 ～ 12:00

持ち物　服装	水着・スイミングキャップ 使いたい方はゴーグル

足（靴など）	裸足でOKです

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気　など

・レベルに合わせた指導で、クロールや背泳ぎなどの泳法習得を目指していきます。

・体力向上にも効果的です！！水泳得意不得意・年齢など関係なく是非お気軽にご参加ください☺

・**1日に2種目**を目安に練習をしています。1時間同じ泳ぎをするのではなく、
種目を変えることで飽きずに楽しくレッスンをすることができます☺

・火曜日、金曜日の大人教室と比較して月曜日は、
初心者の方向けの大人水泳教室となっております♪

・月曜10:15～のはじめてスイムと同じ先生が担当しておりますので
はじめてスイム＆水泳教室のご参加もオススメです☺✨

難易度　運動強度

難易度：超簡単 ① ② 3 4 5 6 とても難しい

運動強度：弱 ① ② 3 4 5 6 強
穏やかに動く → 激しく動く

実施場所/プール（一番奥）6コース

アクアウォーキング

全12回
どなたでも教室参加無料
（プール入場料別　減免者無料）

曜日　時間　　水　曜日　　13:20　～　13:50

持ち物　服装	水着・スイミングキャップ

足 **（靴など）**	裸足でOKです！ （ｱｸｱﾗﾝ・ｱｸｱｼｭｰｽﾞ ★オススメ★）

アクアラン/受付にて販売中￥2050-

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気　など

・週によって歩く量の変化はありますが、様々な歩行やストレッチ動作を行なっています。

・お客様同士で楽しく会話をしたり、雑談を交えながら歩いていきます。

・久しぶりに運動を始めたい方は特にオススメです☺

・水中運動の為、浮力により身体への負担が少ないこともポイントです！

・足や腰に不安がある方も無理なく行うことができますので、リハビリ感覚でご参加下さいませ。

R5　4月教室より
火曜（大人スイム・アクア）→水曜に変更となりました。

難易度　運動強度

難易度

超簡単　(1)　2　3　4　5　6　とても難しい

運動強度

弱　(1)　(2)　3　4　5　6　強

穏やかに動く　→　激しく動く

実施場所/プール（一番奥）6コース

おとな水泳教室（水曜日）　　全12回　9,900円

曜日　時間　　水　　14:00　～　15:00

持ち物　服装	水着、水泳キャップ ゴーグル（必要な方）

足 （靴など）	裸足でOKです

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気　など

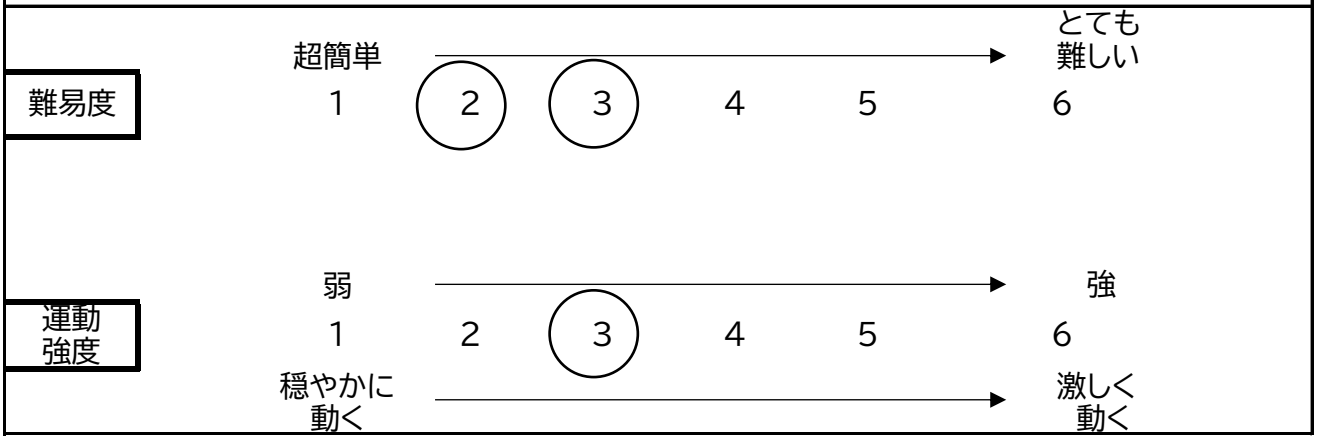
・基本は4泳法の練習を行います。　4泳法→「クロール」「平泳ぎ」「背泳ぎ」「バタフライ」

・レベルによって　バタ足、フィンスイム、ターン、スタート、クロールメインなど
内容調整を行なっているため、飽きずに楽しく泳げるのがポイントです♪

・初心者の方でも入りやすいように、イラストなども用いて、説明をする時もあります☺
泳ぎに自信がない…という初心者の方から、4泳法泳げるように！という方まで、
安心してお気軽にご参加くださいませ！！

R5　4月教室より
火曜（大人スイム・アクア）→水曜に変更となりました。

難易度　運動強度



実施場所/プール（一番奥）6コース

アクアビクス

全12回
どなたでも教室参加無料
（プール入場料別　減免者無料）

曜日　時間　　金 曜日　10:20 ～ 10:50

持ち物　服装	水着・スイミングキャップ （あれば水分補給の飲み物）

足 （靴など）	裸足でOKです！ （ｱｸｱﾗﾝ・ｱｸｱｼｭｰｽﾞ ★オススメ★）

アクアラン/受付にて販売中￥2050-

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気　など

・音楽にノリノリで乗って踊って、気分もリフレッシュできます♪

・足の悪い方は手だけ動かせばOKです！

・体力に自信のない方は、途中で休憩してもOK！！

・**楽しんで体を動かせれば何でもOK**のレッスンですので、お気軽に参加してください♪♪

・楽しみながら無理なく、徐々に体力,筋力UPしていきますよ！

～　アクアビクス　とは　～

アクア（水）とエアロビクス（有酸素運動）を合わせてアクアビクスといいます。
泳がずに水中トレーニングを行いますので顔をつけたくないという方もご安心ください☺

水の抵抗・浮力・水圧・水温と陸上にはない条件が揃うことで、
少しの運動でもエネルギー消費が大きい為、新陳代謝の向上・脂肪燃焼にも効果的✨

また、水中運動の為、浮力により身体への負担が少ないこともポイントです。
※水中でのジャンプは、陸上と比較して肩・腰・膝への負担が10分の1程度に軽減されるとされています。

難易度　運動強度

難易度

超簡単 → とても難しい

1　(2)　3　4　5　6

運動強度

↓自分で調整できます

弱 → 強

1　(2　3　4)　5　6

穏やかに動く → 激しく動く

実施場所/プール（一番奥）6コース

おとな水泳教室（金曜日）　　全12回　9,900円

曜日　時間　　金曜日　　11:00　～　12:00

持ち物　服装	水着・スイミングキャップ・ゴーグル （あれば水分補給の飲み物）

足 （靴など）	裸足でOKです

教室内容・アピールポイント・こんな方におススメ・教室の雰囲気　など

・初級～中級程度の練習です。

・現在は少人数の為、その方の泳力に合わせて、

　個人個人の体力・能力に合わせてレッスンをしています。

・4種目練習しています。「クロール」「平泳ぎ」「背泳ぎ」「バタフライ」

・目標は『長い距離を　のんびり　楽に　泳げるように！！』です。

　気持ちよく、優雅に泳げるように！！なりたい方にオススメです♪

難易度　運動強度

難易度

超簡単　1　2　3　4　5　6　とても難しい

（3・4を○）

その方に合わせて変えています↑

運動強度

弱　1　2　3　4　5　6　強

（3を○）

穏やかに動く　→　激しく動く

実施場所/プール（一番奥）6コース