


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

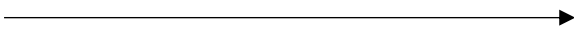
持ち物 服装	水着・スイミングキャップ	
足 (靴など)	裸足でOKです! (アクアラン・アクアシューズ ★オススメ★) アクアラン/受付にて販売中¥2050-	

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

	超簡単		とても 難しい
難易度	①	2 3 4 5	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/プール(一番奥) 6コース

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

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