

## 【 プ ロ グ ラ ム 紹 介 】

プラスワン	レッスン名	内 容 / 目 標	レベル
	初心者	クロール・背泳ぎを泳ぐ為の基本動作を練習します	★
	初 級	クロール・背泳ぎで25Mを泳ぐ事を目標。また、平泳ぎの基本動作も練習します	★
	中 級	クロール・背泳ぎのレベルアップとバタフライ・平泳ぎで、25Mを泳ぐ事を目標に練習します	★ ★
	上 級	4泳法のレベルアップ・持久力・スピードアップを目標に練習します	★ ★ ★
	初心者12.5M	クロール・背泳ぎの基本を12.5Mの距離で練習します	★
	初 級12.5M	平泳ぎとクロール・背泳ぎの基本を12.5Mの距離で練習します	★ ★
	種目別レッスン	各種目の基礎・基本の習得を主な目的とし、各種目に合わせた動作を練習します	
	レッスン名	内 容 / 目 標	レベル
	ウォーキング	水の特性を利用し、様々なバリエーション動作を組合せた、歩き方を行います	★
	水中運動	水の抵抗を利用した全身運動を行うと共に、筋力アップをはかり、肩凝り・腰痛の予防・改善を目指します	★ ★
	アクアビクス	リズムに合わせて、様々な水中運動を行います	★ ★ ★

- ・ 上記プラスワンレッスンは、マスター・デイトム会員の方がご利用頂けます。
- ・ プラスワン参加希望者は、フロントにて参加者名簿に名前をご記入下さい。
- ・ 各レッスンは、祝日を除く毎月1-28日での実施となります。
- ・ 祝祭日の営業時間は10:00～17:00（16:45退水）となります（スクール・プラスワン等はございません）
- ・ 都合により、レッスン担当者の変更及びレッスン休講となる場合がございますので、予めご了承下さい。

## 【 有 料 イ ベ ン ト レ ッ ス ン 】

スケジュールは別紙にてご案内させていただきます！

- ・ 上記有料イベントレッスンは、大人全会員及び、一般の方でもご参加頂けます。
- ・ 実施日時におきましては、随時別紙にてご案内致します。