

## レッスンのご案内

<b>初心者</b>	初心者向けの水泳教室です。初めての方、泳ぐのが苦手な方を対象にした少人数制のクラスです。少人数なので自分のペースで泳ぎを習得できます。
<b>初級</b>	25m完泳を目指す教室です。各種目別で泳法レッスンをします。
<b>中級</b>	初級からのステップアップ教室です。（トータル400m～） 各種目別で泳法レッスンをします。
<b>水中運動</b>	膝・腰に負担が少ない水の特性を使い、体を動かしていきます。 水中での筋力トレーニングをしませんか。初めての方のご参加大歓迎です。
<b>アクアビクス30</b>	音楽（リズム）に合わせて水の中で体を動かします。（30分コース） 体に負担なく運動ができ、運動不足解消に効果的です。
<b>アクアビクス45</b>	音楽（リズム）に合わせて水の中で体を動かします。（45分コース） 体に負担なく運動ができ、運動不足解消に効果的です。
<b>フィンスイム</b>	フィンをつけて泳ぐ教室です。 (フィンのレンタルはございませんのでご持参ください。)