

# メガロス南砂町SUNAMO アクアプログラム一覧

プログラム	時間	内容
<b>ゆっくり歩行</b> 対象：健康のために体を動かしたい方	20分	水中歩行の基本をゆっくりと行うクラス。 初めての方におススメ。
<b>クロール・背泳ぎ(入門)</b> 対象：水平姿勢で浮くことができる方	20分	※1か月ごとに種目を交替してレッスンを行います。 クロール…呼吸動作を中心にクロールの基本動作を練習します。 背泳ぎ…キックを中心に背泳ぎの基本動作を練習します。
<b>平泳ぎ・バタフライ(入門)</b> 対象：水平姿勢で浮くことができる方	20分	※1か月ごとに種目を交替してレッスンを行います。 平泳ぎ…キックを中心に平泳ぎ基本動作を習得するクラスです。 バタフライ…バタフライの基本動作を習得するクラスです。
<b>クロール・背泳ぎ(応用)</b> 対象：クロール・背泳ぎで 25m以上泳ぐことができる方	20分	※1か月ごとに種目を交替してレッスンを行います。 クロール…クロールのレベルアップを目指します。 背泳ぎ…背泳ぎのレベルアップを目指します。
<b>平泳ぎ・バタフライ(応用)</b> 対象：平泳ぎ・バタフライで 25m以上泳ぐことができる方	20分	※1か月ごとに種目を交替してレッスンを行います。 平泳ぎ…推進力のあるスピーディーなストロークで伸びのある泳ぎを習得 バタフライ…大きいストロークで伸びのある泳ぎを目指す
<b>フィンスイム</b> 対象：25m以上泳ぐことができる方	20分	フィンの使い方、立ち方～板キック、フィンスイムまで 1週目から4週目でレベルアップしていきます。 ※20名定員。 プールサイドの台帳にお名前をご記入の上、ご参加ください。
<b>スイムトレーニング30</b> 対象：4泳法または100m以上泳げる方	30分	4泳法のレベルアップと体力向上を目指して
<b>スイムトレーニング45</b> 対象：4泳法または100m以上泳げる方	45分	水泳トレーニングを行うクラスです。
<b>アクアダンス30</b> 対象：健康のために体を動かしたい方	30分	水中で音楽に合わせて行うアクアビクスの1種。 基本的なアクアダンスの動作を色々な変化で組み合わせることで、 どなたにでも楽ししながら運動できるクラスです。 様々なインストラクターの個性で振付を楽しむ定番クラスです。
<b>T-Crush</b> 対象：健康のために体を動かしたい方	30分	水中で音楽に合わせて行うアクアビクスの1種。 パンチやキックなどの高強度のアクションを行う格闘系のアクアビクス。 効率良くダイエットを進めたい方、全身トレーニングを求める方におススメ