

成人レッスン紹介

アクア系

★ …初心者の方にもオススメ

● …夜の部レッスン 会員様限定でご利用可能

【月18:10-】

★ バラエティ
● アクア

アクアビクスや道具を使った水中運動で、楽しく身体を動かし体力づくりやリラクゼーションを行います。

【火12:10-】

★ 楽しくアクア

音楽に合わせて体を動かします。
エネルギー消費が大きく、ダイエットに最適です。

【木12:10-】

★ アクアバランス

筋コンディショニング、アクアビクス、ストレッチ、
脳トレ等バランス良く身体を整えます。

【金12:10-】

★ ごきげん水中
● エクササイズ水中の運動は“いいこと”だらけ！水の特性をいかした運動で 体力UP！シェイプUP！気分もUP！
プールに入る前に簡単なストレッチや筋トレを行います

【土18:10-】

★ アクア
● リフレッシュ1日、1週間の疲れを水中で身体を動かしながら整えます。
その日に応じてアクアビクス、筋コンディショニング、
ストレッチ、脳トレ等行います

スイム系

【月12:10-】

★ 楽しく
● バタフライバタフライを習得する為のコースです。
基礎から丁寧に指導します。

【月13:10-】

マスタース

25M以上の反復練習を行います。仲間同士で
高め合い、青春を味わえる上級者向けコースです。

【火13:10-】

★ スタート
● 基礎飛び込みや水中スタートの練習をします。
基礎から丁寧に指導します。

【水13:10-】

★ 楽しく4泳法

4泳法（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ）
を基礎から丁寧に指導します。

コースの紹介

（※税込み）

- 成人フリーコース 9,900円
（温泉利用＋自由遊泳＋夜の部レッスンのみ受講可能）
- 成人レッスンコース 12,100円
（温泉利用＋自由遊泳＋レッスン受け放題）
- 成人VIPコース 14,300円
（温泉利用＋自由遊泳＋レッスン受け放題＋プライベートロッカー
＋プライベートレッスン権（月1回別途料金））

どんな効果があるの？

水泳・水中運動には様々な効果があります。
風邪をひきにくくなる・うつ症状の軽減・脳の
活性化・認知症予防・リハビリ・疲労回復・生活習慣病の予防…
などなど嬉しい効果がたくさん！関節への負担も少ないので、無理なく自分のペースで運動出来ます♪



【木13:10-】

★ グングン進む
● 平泳ぎ平泳ぎを長く楽に泳ぐために様々なテクニックを練習
します。初心者の方でも丁寧に指導します。

【木19:10-】

★ コンディショ
● ニング
& スイム泳ぐ前にストレッチをしてから4泳法を行います
ストレッチにより関節可動域を広げに楽に長く泳げる
ように指導します。

【金13:10-】

★ 背泳ぎ
● クロール背泳ぎとクロールを習得する為のコースです。
初心者の方でも基礎から丁寧に指導します。

「美味しく、楽しく、美しく」をサンクラブで始めよう！