

# スイムレッスン45 について



## ～スイミング～

**はじめてスイム** 体の力を抜き体を水に浮かせることから始めます。力を抜くポイントや泳ぎが苦手な方も親しんでもらえるよう指導します。

**クロール** 泳ぎの基本であるクロールを習得していきます。泳ぎ方がわからない方、初心者におすすめです。

**背泳ぎ** フォーム指導のほか仰向けに水面を進む練習、スタートやターンのコツも身に付けていきましょう。

**平泳ぎ** 水を手でかきながら泳ぐための正しい手足の使い方をレッスンします。個々に合わせた指導もいたします。

**バタフライ** 腕の回し方や水中を進むためのキックのタイミングなどを習得していきます。泳ぎを繰り返すことでフォームが身に付いていきます。

**ターン練習** 各泳法のターン練習を行います。ターン初心者はもちろん、泳ぎに慣れてきた方やステップアップしたい方にもおすすめです。

**飛込み** 50mプールでスタート台を使用したレッスンです。飛込む時の入水角度や姿勢のポイントを指導します。スタート台を使用する場面は限られていますが、積極的に練習を行って正しいフォームを身に付けていきましょう。

**フィンスイム** 足にフィン(ヒレ)を付けて泳ぐレッスンです。フィンを付けることで水をかく面積が増え、程よく足に負荷がかかり、筋力を鍛える効果があります。 ※フィンはスタッフが用意します

## ～水中エクササイズ～

**水中運動** 水中での運動は腰や関節への負荷がかかりにくいいため、身体を動かすのが苦手な方も気軽に参加ができます。身体を動かす楽しさを感じてください！

**アクアビクス** 音楽にあわせて身体を動かします。テンポよく身体を動かすことで運動量があがり体力向上の期待や充足感があります。

**脂肪燃焼  
アクアビクス** お腹周りや身体の気になる箇所の脂肪燃焼を意識したエクササイズです。水中で行うため、腰や関節への負荷がかかりにくいのも魅力のひとつです！



定 員：各教室 15人 ※先着順

所要時間：45分

開催日時：「スイムレッスン45」カレンダーをご確認ください

料 金：利用料730円(夏季520円) + 本レッスン料(700円)

受付方法：秋葉山プール 総合受付にて参加名簿に記名