☆フリースクール　案内☆

○陸上プログラム○　　・スタジオ（多目的室）　　2020年10月・11月

プログラム	時間	対象	内　　容
いきいき健康体操	45	初心者～	いくつになっても元気で健康な身体を目指して！ 簡単な筋力トレーニングやストレッチを無理なく行います。
ヨーガセラピー	45	初心者～	伝統的なヨーガを安全に出来る様改良し作られ、身体機能・心の落ち着き・睡眠・健康の向上を目指す健康法です
バレエエクササイズ	45	初心者～	筋肉バランスをよく使って軸の通った美しい姿勢を身につけましょう！
セルフケアストレッチ（15名）	45	初心者～	ストレッチローラー等を使用して身体のケア！運動前後も効果的です！
ゆがみ改善エクササイズ	45	初心者～	簡単な体操で身体や姿勢を整えます
トータルシェイプ	45	初心者～	シェイプアップを目指して！体幹トレーニング&ストレッチで気分も爽快♪
サーキットトレーニング	45	初心者～	筋トレと有酸素運動を交互に行います！
JOY BEAT（一般利用者も参加OK）	45	初心者～	インストラクターの動きを再現したアバターといっしょに、楽しくエクササイズ。

○プールプログラム○

プログラム	時間	対象	内　　容
成人水泳　初級	45	初心者～	基礎から正しく泳力を身につけます。水慣れからクロール・背泳ぎまで練習します。
成人水泳　中級	45	中級者～	クロール・背泳ぎ25M以上泳げる方対象のクラスです。 平泳ぎまで練習します。
成人水泳　上級	45	上級者～	クロール・背泳ぎ・平泳ぎ25M以上泳げる方対象のクラスです。 4泳法目指して練習します。
ゴールドマスターズ（60歳以上限定）	45	初心者～	高齢者のためのスイミング。笑顔で健康に！を合言葉に無理なく基礎から正しく泳力を身につけます。水慣れからクロール・背泳ぎまで練習します
		中級者～	高齢者のためのスイミング。笑顔で健康に！を合言葉に無理なく4泳法を目指します。
やさしいマスターズ	45	中級者～	4泳法泳げる方対象。 ターン練習なども行います。
マスターズ	45	上級者～	4泳法・個人メドレー泳げる方対象にさらにステップアップ！
レベルアップマスターズ	60	上級者～	4泳法・個人メドレー泳げる方対象にさらにレベルアップ！　ジュニアも参加できます！
サタデー水泳塾	45	中級者～	仕事の終わりにみんなで泳げば怖くない！？ 「楽しく泳ぐ」をコンセプトに、一緒にコーチと長い距離を泳ぎましょう！！
はじめてスイム	45	初心者～	まったくの初心者の方向け。水慣れ（もぐる・浮く・呼吸方法等）を目標に練習します。
水中ウォーク	30	初心者～	水中でのウォーキングでカロリー消費！運動前後の整理体操にも効果的です。