

種類	クラス名	時間	対象	内容	種類	クラス名	時間	対象	内容	
健康増進	アクアピクス	30分	どなたもOK (顔はつけません!)	音楽に合わせて楽しく体をシェイプしましょう。	泳法初級	はじめてクロール	30分 20分	どなたもOK	基本をおぼえて、気持ちよく25M泳ぎましょう。	
	MAXスプラッシュ	30分	どなたもOK (顔はつけません!)	パンチやキックの動きでシェイプアップしましょう。		はじめて背泳ぎ	30分 20分	どなたもOK		
	リズムウォーク	40分	どなたもOK	音楽にあわせて、楽々歩きましょう。		はじめて平泳ぎ	30分	どなたもOK		
	元気に水中ウォーク	40分	どなたもOK	楽しく歩きましょう		はじめてバタフライ	30分	どなたもOK		
	おはようウォーク	20分	どなたもOK	朝一番身体を目覚めさせましょう						
	ウォーク&リラックス	20分	はじめての方	歩いたり、浮いりして、気持ちよくレッスンしましょう	泳法中級	きれいにクロール	30分	クロールで25m泳げる方	きれいに、楽に50M泳げるように練習しましょう。	
						きれいに背泳ぎ	30分 20分	背泳ぎで25m泳げる方		
				きれいに平泳ぎ		30分 20分	平泳ぎで25m泳げる方			
泳法初中級	ソフトソフトマスターズ	30分	クロールで25m泳げる方	みんなで楽しく練習です。体力をつけて気持ちよく泳ぎ続けましょう。	泳法中級	きれいにバタフライ	30分 20分	バタフライで25m泳げる方		
	みんなでクロール	30分	初中級レベル	みんなで楽しく練習しましょう		きれいに平泳ぎ	30分 20分	平泳ぎで25m泳げる方		
	みんなで背泳ぎ	30分	初中級レベル	みんなで楽しく練習しましょう	泳法中上級	燃えよ脂肪	30分	中上級レベル	がりがん泳いで脂肪を燃やします	
	みんなで平泳ぎ	30分	初中級レベル	みんなで楽しく練習しましょう		ソフトマスターズ	40分	4種目で25m泳げる方	みんなで楽しく練習です。体力をつけて気持ちよく泳ぎ続けましょう。	
	みんなでバタフライ	30分	初中級レベル	みんなで楽しく練習しましょう						
	みんなでクロール背泳	30分	初中級レベル	みんなで楽しく練習しましょう						
	スタート&ターン	30分	初中級レベル	スタートやターンがきまればカッコいい!		泳法上級	マスターズ	40分	4種目で25m以上泳げる方	競技会参加を視野にいれて総合的なスイムトレーニングを行います
	ワンポイントスイム	30分	初中級レベル	もうちょっと泳ぎたいビギナーの方、週替わりでポイントをしばって練習します			スーパーマスターズ	60分	4種目で25m以上泳げる方	競技会参加を視野にいれて総合的なスイムトレーニングを行います