

# プログラム PROGRAM

プログラム名	時間	内 容
は じ め て 泳 ぐ	25分	水が怖い方でも大丈夫！パタ足、基本の手のまわし方を覚えます。
か ん た ん ク ロ ール	25分	手のかき、呼吸の仕方を練習し、クロールで25M完泳を目指します。
か ん た ん 背 泳 ぎ	25分	浮き方、立ち方、キック、手のかきを練習し、背泳ぎで25M完泳を目指します。
か ん た ん 平 泳 ぎ	25分	キック、手のかき方、呼吸のタイミングを練習し、平泳ぎで25M完泳を目指します。
か ん た ん バ タ フ ラ イ	25分	1, 2種目25M泳げる方を対象とし、バタフライを覚えます。
か ん た ん 平 泳 ぎ キ ッ ク	25分	平泳ぎのキックを中心に練習し、キックの上達を目指します。
か ん た ん バ タ フ ラ イ キ ッ ク	25分	バタフライのキックを中心に練習し、キックの上達を目指します。
ゆ っ く り ク ロ ール	25分	タッチターンの基本を覚え、50Mの完泳を目指します。
ゆ っ く り 背 泳 ぎ	25分	背泳ぎのタッチターンを覚え、50Mの完泳を目指します。
2 種 目 ク ロ ・ 背	25分	クロールと背泳ぎの部分練習を行い、泳力アップを目指します。
2 種 目 平 ・ バ タ	25分	平泳ぎとバタフライの部分練習を行い、泳力アップを目指します。
2 種 目 泳 ぐ	25分	4種目泳げる方を対象とし、それぞれの泳ぎのレベルアップを目指します。
4 種 目 泳 ぐ	25分	4泳法の部分練習などを行い、泳力アップを目指します。
個 人 メ ド レ ー	25・50分	個人メドレーのターンを練習し、個人メドレーの完泳を目指します。
個 人 メ ド レ ー タ ー ン	25分	個人メドレー～初心者までいろいろなターンを練習します。
ワ ン ポ イ ン ト レ ッ ス ン	25分	キックやプルの苦手を解消しましょう！一人一人に合わせた指導をします。
ス イ ム サ ー キ ッ ト	25分	キック・スイムのセットを30分継続して行うマイペーストレーニングです。
フ ィ ン ス イ ム	25・50分	フィンを使い、水の流れに乗って泳ぎます。
気 軽 に ア ク ア ビ ク ス	30分	音楽に合わせて、リズムカルにレッスンします。泳げない方でも、安心です。
さ よ な ら 脂 肪	30分	皮下脂肪の燃焼を目的としたエクササイズ。シェイプアップ効果は抜群です！
フ ェ イ ト ア ク ア	30分	格闘技の動きを取り入れたレッスンです。キックやパンチでストレス解消！
ア ク ア コ ン デ ィ シ ョ ニ ン グ	50分	有酸素運動を取り入れた、水中のストレッチです。
水 中 ウ ォ ー ク	25・50分	水中で様々な歩き方をします。道具を使い負荷をかけた歩行を行います。
水 中 ジ ョ ギ ン グ	25分	水中ウォーキングより少し早いテンポで、様々な走り方をおこないます。
ア ク ア サ ー キ ッ ト	25分	ウォーキング・ジョギングなどのセットを繰り返し30分間継続して行うマイペーストレーニングです。
色 々 ウ ォ ー ク	25分	いろいろな道具を使い、負荷をかけながらウォーキングをおこないます
ア ク ア バ レ ー ボ ール	50分	水中でバレーボールをします。とても楽しく運動効果も抜群！
美 しい 骨 盤 ( 会 議 室 )	30分	骨盤の「ゆがみ」や「ゆるみ」を改善し健康的な骨盤にすることを目的とする、手軽に行える骨盤体操です。

スイムレッスン  
プールプログラム

水中運動  
レッスン

★毎回個人利用料が必要になります。  
★16歳以上の方ならどなたでもご参加いただけます。  
★レッスンへの参加は、時間になりましたらレッスンコースへ入水してお待ちください。

音更町温水プール  
**アクリナちゃっほ**  
音更町希望が丘2番地

営業時間 9:00~21:00  
TEL (0155)32-4848  
毎週火曜日は休館日とさせていただきます。

## 音更町温水プール

7月

# アクリナちゃっほ レッスンプログラム



**春休みこども短期水泳教室** ひみつの特訓  
受付中！  
7月28日(水)~8月1日(日) A・Cコース 8:45~10:00  
8月2日(月)~8月7日(土) B・Dコース 16:45~18:00  
詳しくは、受付までお問合せください。

一般回数券	高校・高齢者回数券	小・中学生回数券
・当日券 400円	・当日券 220円	・当日券 110円
・回数券 2,000円	・回数券 1,100円	・回数券 550円
・30日定期券 4,500円	・30日定期券 2,500円	・30日定期券 1,250円

毎週火曜日は休館となります。お間違えの無いようお願いいたします。

