

フリー講座	対象(高校生以上)	内容
みんなで楽しくウォーキング	どなたでもO.K. (顔はつけません)	プールが初めての方にオススメです。膝や腰に負担をかけずに体力アップしていきます。みんなで一緒に楽しく歩きましょう。
腰痛・膝痛予防改善ウォーキング	どなたでもO.K. (顔はつけません)	水の浮力を活用して、膝や腰に負担をかけずに身体の歪み、筋肉の緊張を和らげ、無理なく改善していきます。
はじめてのアクアビクス	どなたでもO.K. (顔はつけません)	音楽に合わせて簡単なダンス運動を行います。初めての方にもピッタリ！ストレスの発散に、運動不足の解消に最適です。
浮き棒ビクス	どなたでもO.K. (顔はつけません)	浮き棒を使い、音楽に合わせて水の持つ抵抗・浮力・水圧を活用して筋力アップ&シェイプアップしていきます。引き締まった体を目指しましょう！
初歩からのゆっくり水泳	泳げない方、水が怖い方	まずは水に慣れることから始めましょう！歩く、顔をつける、浮く、進む、といった基本動作と呼吸法を行います。泳げないと思っていた方、チャレンジです。
ステップアクア	どなたでもO.K. (顔はつけません)	フロアとの段差を利用して、音楽に合わせて運動を行います。足腰を鍛えたい方にオススメです！
水中キックボクシング	どなたでもO.K. (顔はつけません)	リズムによって、水中でキックやパンチをしながら気分爽快！ストレス解消！男性の方も是非ご参加ください。

クラス制講座は事前にお申し込みが必要となります。

クラス制講座	対象(高校生以上)	内容
はじめてのクロール	初心者向き (顔をつけて浮くことができる方)	基本的な腕の動き、脚の動き、体の動きを少しずつ練習します。私は無理！と思わずに気軽な気持ちでご参加ください。
はじめてのクロール & 背泳ぎ	初心者向き (顔をつけて浮くことができる方)	足の動きやローリング、姿勢などの共通点が多いので同時に練習することにより、バランスのとれた泳ぎになります。基本の動作から練習します。
はじめての平泳ぎ & バタフライ	25m泳げる方 (泳法は問いません)	バタフライは平泳ぎから枝分かれした種目です。基本動作やタイミングはほぼ同じ。コツをつかめば意外と簡単に泳げる泳法です。難しく思わずに挑戦してみてください。
すいすいクロール & 背泳ぎ	クロールで25m以上泳げる方	もっと楽に、スムーズに泳ぎたい！と思っている方にオススメです。どんどん泳いで体力アップ、健康増進していきましょう。
個人メドレー	3種目で25m以上泳げる方	4泳法+ターン等、より細かい技術練習をします。腰・膝などを痛めて泳げない種目がある方は他の泳ぎで練習します。「石の上にも3年」のつもりでやってみましょう。
元気健脚	どなたでもO.K. (顔はつけません)	サブアリーナでストレッチや軽い筋力トレーニング、プールでのウォーキングや水中運動を行います。より健康な脚を作って、元気で長生きを目指しましょう！なお1ヶ月ごとに、計3回の体力測定を行います。