

## 回レディースクラス・成人クラス 泳力基準

初心・初級コース	<ul style="list-style-type: none"> <li>これから泳ぎに挑戦しようという方。</li> <li>長年泳いでいないが、久しぶりに泳ぎに取り組もうという方。</li> <li>クロール、背泳ぎのマスターを目指します。</li> </ul>
中級コース	<ul style="list-style-type: none"> <li>初級でクロール、背泳ぎをマスターされた方。</li> <li>平泳ぎ、バタフライの習得を目指します。</li> <li>マスターしたクロール、背泳ぎの更なる泳力向上を目指します。</li> </ul>
上級コース	<ul style="list-style-type: none"> <li>クロール、背泳ぎ、平泳ぎ、バタフライの四泳法をマスターされた方。</li> <li>健康維持、増進のため、よりたくさん泳ぐことを目指します。</li> <li>マスターズ大会などの出場を目指します。</li> </ul>

## 回水中運動クラス 運動強度

ウォーキング 誰にでもできる歩行運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>水中を歩きます。</li> <li>水の特徴である、浮力や抵抗を利用した運動ですので、腰痛や膝痛の方に最適です。</li> </ul>
健康水中体操 おしゃべりしながらできる運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>水中で簡単な体操をします。</li> <li>身体を伸ばしたり、ひねったり、日常生活に不可欠な筋力や体力を維持しましょう。</li> </ul>
アクアビクス 息が弾むくらいの運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>水中で音楽に合わせて踊ります。</li> <li>顔に水をつけなくてもよいので、誰でも簡単に運動できます。</li> <li>みんなで踊ればストレス解消にもなります。</li> </ul>