

マイ・エス・スイミング国立 レッスン紹介

レッスン名	内容	時間	強度
らくらくクロール／背泳ぎ 平泳ぎ／バタフライ	各泳法の練習をします。初めての方大歓迎！ 楽に泳ぐコツを泳ぎながら身につけていきましょう！！	30分	☆～☆☆
のんびりマスターズ	4種目のフォーミングと有酸素運動を目的とした練習を行います。 25mどの種目でも泳げる方からご参加いただけます！	30分／45分	☆☆～☆☆☆
ロングマスターズ	長い距離を泳ぐ事を目標に、反復練習を多く、長い距離を練習します。 心肺機能の向上を目指すクラスです。	60分	☆☆☆～☆☆☆☆☆
マスターズ	様々な練習を行うクラスです。4種目が泳げて各種目を速く・たくさん泳げるように なりたい方、ぜひご参加ください！ レベル別にコースを分けますので、ご自身のレベルに合わせてご参加いただけます！	60分	☆☆☆☆
フィンスイミング	フィンをつけて泳ぎます。今まで体験したことのないスピード感を体感できます。	60分	☆☆☆☆
ワンポイント	気になるところを、ワンポイントアドバイスで上達！（スタートやターンもアドバイスします！） 水中で動画撮影を行い、苦手な部分の修正や泳ぎの確認をします	15分/30分	☆～☆☆
♪ウォーク＆ラン	「歩く・走る」の動作をベースに水中で楽しく有酸素運動を。初めての方でも気軽に楽しめます。	30分	☆☆
♪アクアサーキット	プールの中で有酸素運動と筋トレを交互に行うエクササイズで体力づくりを！	30分	☆☆☆～☆☆☆☆
♪陸上ストレッチ＆水中健康運動	陸上で身体をほぐすストレッチと水中運動で健康なカラダづくりを目指しましょう	35分	☆～☆☆☆

♪が付いているレッスンは顔を水につけないので、泳げない方でも大丈夫です！ ※陸上ストレッチ(15分間)は、フリー会員の方もご参加いただけます※