

# ★新規スクール生歓迎★

## 2024年5月7日(火)～5月31日(金)

### ～大人スクール体験料無料～ 月間開催！！ 当日参加OK！！

～～～～対象スクール:大人～～～～

大人スクール

60分※アクアダンスは45分

対象：18歳以上の健康な方

#### 成人水泳 (泳力★～★★★★)

水泳が初めての方から水泳熟練者まで参加していただけます。  
初めての方は浮力を利用した水に浮く練習から正しい基本姿勢を身につけられます。熟練者は、水泳の基本動作復習から4泳法を無理なく泳げるようにコーチが優しく指導します。

#### ウォータージムナスティックス (ロー) (強度★★★)

リズミカルな音楽に合わせてステップなど運動負荷をかけた有酸素運動をおこないます。楽しみながら動くことにより脂肪燃焼効果が期待できます。  
ジムナスティックス系のクラスが初めての方におすすめです。  
(1分間のテンポの目安：最大BPM 100拍程度)

#### アクアダンス (強度★★★★★★) ※45分

過去最高の運動強度をもつプログラムが登場！！  
開始直後から45分間ハイテンポな曲調にあわせたダンスステップを続け、有酸素効果をより多く得ることが可能です。無限の動作展開で爽快感を感じたい方にお勧めです。ウォータージムナスティックス (ハイ) で物足りない上級者レベル向けのプログラムです。

#### ウォータージムナスティックス (ハイ) (強度★★★★★)

スピード感あるBGMのリズムに乗って、激しい動きで有酸素運動をおこないます。水中での負荷を上げ、脂肪を燃焼させることを目的としたクラスです。  
ジムナスティックス系のクラス上級者におすすめです。  
(1分間のテンポの目安：最大BPM 120拍程度)

#### 爽快！水中運動 (強度★)

浮力や水圧など水の特性を利用した有酸素運動により、血流を改善し全身をバランスよく整えます。  
関節痛などの疾患でお悩みの方、医師から運動を進められている方にお勧めです。初めての方でも安心して参加していただけるクラスです。

#### アクアファイティング (強度★★★★★)

水中で体を支えられることを利用し、少し強めの運動をすることで強い体幹・下半身強化・シェイプアップを目指します。  
格闘技の動きによりアクロバティックな動きを取り入れたレッスンです。



#### マッスルツアーズ (強度★★★★★)

バーデゾーンの様々な場所をアスレチックのように移動しながら筋肉に刺激を与えるトレーニングを行います。  
とにかく筋肉をつけて体を変えたい方にお勧めします。筋肉強度MAX！  
筋肉トレーニングと有酸素運動で美しい体を目指します。



## ～～～～申込方法～～～～

日産ウォーターパーク受付にてお申込み下さい。

受付時間 9時00分～20時45分

TEL:045-477-5040

ご希望のお客様はお気軽に日産ウォーターパーク受付まで。

皆様のご参加お待ちしております。

大人対象スクール:水色

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00~11:00	成人水泳		アクアダンス ※45分	成人水泳	成人水泳
11:00~12:00	ベビースイム ※45分		ベビースイム ※45分	ウォータージムナス ティックス(ハイ) 12:45-13:45	ウォータージムナス ティックス(ロー)
12:30~13:30	爽快!水中運動	成人水泳 (初級)	ウォータージムナス ティックス(ロー)		アクアファイティング
13:30~14:30		成人水泳 (中級)	アクア ファイティング		爽快!水中運動
15:30~16:30	ジュニア 水泳		ジュニア 水泳	ジュニア 水泳	ジュニア 水泳
16:30~17:30	ジュニア 水泳①		ジュニア 水泳①	ジュニア 水泳①	ジュニア 水泳①
17:30~18:30	ジュニア 水泳②		ジュニア 水泳②	ジュニア 水泳②	ジュニア 水泳②
18:30~19:30	マッスル ツアーズ		成人水泳		
19:30~20:30					成人水泳

スクール料金表

スクール体験利用1回:1,100円のところでご参加できます!

**無料!!**

※ご利用には別途入場料・延長料金が必要です。

13歳以上1時間まで500円 延長30分毎200円

夏に向けて水泳を始めたい方、是非この機会をご利用ください。皆様のご参加お待ちしております。