

プールショートレッスン 一覧表					フロア(多目的室) ショートレッスン 一覧表				
レッスン名	レッスン時間(分)	難度	強度	レッスン内容	レッスン名	レッスン時間(分)	難度	強度	レッスン内容
プールでストレッチ	10~15			水の特性をいかし、ゆっくりと筋肉を伸ばします。ウォーミングアップやクールダウン、リラクセスにどうぞ。	ストレッチ	15~30			筋肉をゆっくりと伸ばし、柔軟性向上、疲労回復、身体の調子を整えるレッスンです。
プチシェイプ	10~15		~	短時間で簡単なトレーニングを行います。初心者の方も気軽に参加できます。	お腹シェイプ	15~30		~	へそ周り、わき腹、下腹など様々な腹筋運動を行ない、引き締まったお腹を目指しましょう。
腰痛予防エクササイズ	15~30		~	腰痛を予防する為の運動を行います。初心者の方も気軽に参加できる運動です。	腰痛予防エクササイズ	15~30		~	腰痛を予防する為のストレッチや体操を行います。初心者にも参加できる内容です。
ウォーク&ジョグ	15~30		~	水中運動の基礎、ウォーキングやジョギングを行います。初心者の方、大歓迎です。	ぼかぼか青竹	15~30		~	ストレッチと青竹を踏んで血行を促進し、冷え性の予防、改善を目指します。
筋力アップウォーキング	15~30		~	アクアミットやビート板などの道具を使うことで運動量をUPさせ、筋力アップを目指すウォーキングです。	基礎代謝向上トレーニング	15~30		~	筋力トレーニング=基礎代謝アップ=太りにくい体づくりを行ないましょう。
引き締めアクア	15~30	~	~	アクアミットを使用し、各部分の筋肉を引き締め効果を高めるアクアピクスです。	(エアロ) はじめてかんたん脂肪燃焼	30~45	~	~	初心者向けの動きを組み合わせたエアロピクスです。はじめてかんたん脂肪燃焼の順にバリエーションがふえ、難易度、強度があがります。
アクア	30~45	~	~	思いきり身体を動かして脂肪燃焼、ストレス発散、ワイワイ楽しい一時を過ごしましょう。	たのしくラテンエアロ	15~30	~	~	ラテンダンスの動きを取り入れたかんたんなエアロピクスです。
初心者水泳	20~30		~	基礎練習が中心です。初心者の方、これから水泳を始めようとお考えの方へのレッスンです。	(ステップ) はじめてかんたん脂肪燃焼	30~45	~	~	初心者向けの動きを組み合わせた踏み台昇降運動です。はじめてかんたん脂肪燃焼の順にバリエーションがふえ、難易度、強度があがります。
クロール 初	20~30			初級クロール、25m完泳を目指してキック、ストローク、息継ぎなどを練習します。	サーキットトレーニング	30~45	~	~	効率よく有酸素運動と筋肉トレーニングを行う短時間集中レッスンです。
背泳ぎ 初	20~30			初級背泳ぎのレッスンです。楽な背泳ぎをマスターしましょう。	バレエエクササイズ	30~45	~	~	簡単なバレエレッスンをもとにバランスのとれた美しい姿勢と歩き方を目指していきます。
平泳ぎ 初	20~30			初級平泳ぎ、あおり足の矯正や水を蹴る動作の反復練習から、手をつけタイミングよく泳ぎましょう。	ダイエットヨガ	30~45	~	~	ヨガ独特の骨盤を閉じるポーズで、食べても身につにくい体質を目指します。
バタフライ 初	20~30			初級バタフライの習得を目指して練習を行います。クロール25m以上泳げる方向きです。					
クロール 中	20~30			クロールで25m以上泳げる方対象のレッスンです。より早くより美しくを目指しましょう。					
持久力UP水泳	30~45			タイムトライアル、スタート&ターンなど、水泳を通した持久力UPトレーニングを行います。(対象:中級以上)					
予約制・有料プライベートレッスン	45分間	料金;1レッスン / ¥3,150-		1名または2名での個別レッスンです。質問やお悩みの解消し、45分間あなたに合わせたレッスンを行います。詳しくは受付までお問い合わせください。					

印のあるレッスンは室内シューズが不要です。  
 他のレッスンは、室内シューズのない方は参加できません。【レンタルシューズ ¥200-】  
 レッスンおよびレッスン担当者を予告なく中止・変更させていただくことがあります。  
 あらかじめご了承ください。

「次回のショートレッスンスケジュールは12月15日ごろに発行します。」

プールのショートレッスンは一人で安全に参加できることを条件としています。  
 お子様に参加される際、安全性を確認できないと判断させていただいた場合は、  
 ご参加をお断りいたしますこと、あらかじめご了承ください。

お問い合わせ / 芦屋海浜公園プール (芦屋市B & G海洋センター)  
 TEL:0797-22-8861 FAX:0797-22-8863  
 営業時間:火曜日~土曜日 10:00~21:00  
 日曜日・祝日 9:00~18:00 【休館日/月曜日】