

成人レッスンは紹介

アクア系

- 【月18:10-】
★ **パワーアップトレーニング** 水中で、体幹強化、筋力UPのための運動をします。
- 【火12:10-】
★ **楽しくアクア** 音楽に合わせて体を動かします。エネルギー消費が大きく、ダイエットに最適です。
- 【木12:10-】
★ **アクアバランス** 筋コンディショニング、アクアビクス、ストレッチ、脳トレ等バランス良く身体を整えます。
- 【金12:10-】
★ **ごきげん水中エクササイズ** 水中の運動は“いいこと”だらけ！水の特徴をいかした運動で 体力UP！シェイプUP！気分もUP！プールに入る前に簡単なストレッチや筋トレを行います
- 【土18:10-】
★ **アクアリラクゼーション** 水中でリラックス&ストレッチを取り入れた簡単な全身運動を行います。

スイム系

- 【月12:10-】
★ **楽しくバタフライ** バタフライを習得する為のコースです。基礎から丁寧に指導します。
- 【月13:10-】
マスターズ 25M以上の反復練習を行います。仲間同士で高め合い、青春を味わえる上級者向けコースです。
- 【火13:10-】
★ **スタート基礎** 飛び込みや水中スタートの練習をします。基礎から丁寧に指導します。
- 【水13:10-】
★ **楽しく4泳法** 4泳法（クロール・背泳ぎ・平泳ぎ・バタフライ）を基礎から丁寧に指導します。

なぜダイエットにいいの？

日常生活ではあまり使うことのない筋肉を使うので、陸上とは違った運動効果が期待できます。水中トレーニングは、有酸素運動でもあり筋力トレーニングでもあります。全身を使うので効率よくエクササイズをすることが可能です！



なぜサングラブがいいの？

1人で運動するのは、継続が難しいですよね。サングラブにはたくさんの「仲間」がいるので、お喋りしながら楽しく運動が出来ます。また、プロの指導員によるレッスンもサングラブの魅力です。是非ご参加ください。



どんな効果があるの？

水泳・水中運動には様々な効果があります。風邪をひきにくくなる・うつ症状の軽減・脳の活性化・認知症予防・リハビリ・疲労回復・生活習慣病の予防…などなど嬉しい効果がたくさん！関節への負担も少ないので、無理なく自分のペースで運動出来ます♪



- 【木13:10-】
★ **グングン進む平泳ぎ** 平泳ぎを長く楽に泳ぐために様々なテクニックを練習します。初心者の方でも丁寧に指導します。
- 【木19:10-】
★ **コンディショニング&スイム** 泳ぐ前にストレッチをしてから4泳法を行います。ストレッチにより関節可動域を広げに楽に長く泳げるように指導します。
- 【金13:10-】
★ **背泳ぎクロール** 背泳ぎとクロールを習得する為のコースです。初心者の方でも基礎から丁寧に指導します。
- ★ …初心者の方にもオススメ

「美味しく、楽しく、美しく」をサングラブで始めよう！