

レッスン名	時間	定員	難易度	レッスン内容
 はじめて水泳	40分	10名	★	はじめての方や水泳に慣れていない方が対象です。水慣れやけのび等の基本動作を主に練習し、基本動作の習得を目指します。
 NEW らくらくクロール	40分	10名	★★	水慣れやけのび等の基本動作を習得している方が対象です。水中で体の動かし方を学び、クロールを無理なく連続して泳げるようになるよう練習をします。
 初級	60分	10名 <small>※木曜日のみ15名</small>	★★★ <small>(※種目による)</small>	水慣れやけのび等の基本動作を習得している方が対象です。各泳法の基本動作を練習し、25m完泳を目指します。(週ごとに種目が変更となります。)
1ヵ月 (クロール、背泳ぎ、平泳ぎ)	60分	15名	★★★★	水慣れ、けのび、バタ足等の基本動作を習得している方が対象です。1ヶ月かけて段階的に練習を行います。当月の種目を楽に25m泳げるようになる事を目指します。
1ヵ月バタフライ	60分	20名	★★★★	呼吸つきのクロール25mを習得している方が対象です。1ヵ月かけて段階的に練習を行います。バタフライを楽に25m泳げるようになることを目指します。
中級	60分	20名 <small>※月曜夜のみ15名</small>	★★★★	4泳法を25m以上泳げる方が対象です。60分の練習で、4泳法を組み合わせながら、約800m~1000m泳ぎます。目標として、各種目50m完泳を目指します。
NEW スタートタイム	40分	15名	★★★★	普段できない飛び込み練習を行います。また、飛び込みからのタイム測定を行います。
NEW スイム1500	60分	10名	★★★★	同一の種目で続けて何本も泳げる方が対象です。インストラクターと一緒に1500mを泳ぎます。(種目は問いません)
上級	60分	20名	★★★★★	4泳法を50m泳げる方が対象です。4泳法の泳力向上と100m個人メドレーの習得を目指します。60分の練習で約1000m~1300m泳ぎます。
NEW スプリンター トレーニング	50分	10名	★★★★★	種目問わず1種目を50m以上泳げる方が対象です。大会などで短距離を中心に泳がれているスプリンターの方のためのトレーニングクラスです。
ロング ディスタンス スイム	60分	10名	★★★★★	クロールを続けて5分以上泳げる方が対象です。長く泳ぐ事を目的としたトレーニングを中心に行います。トライアスロンや長距離を泳ぎたい方にお勧めのレッスンです。60分の練習で1800m以上泳ぎます。
スイムトレーニング	60分	20名	★★★★★	クロール50m以上泳げる方が対象です。循環器機能の向上や筋力向上を目的とした、トレーニングクラスです。60分の練習で約1,500m泳ぎます。
マスターズ	75分	20名	★★★★★	100m個人メドレーを続けて泳げる方が対象です。75分の練習で1800m~2500m泳ぎます。競技力向上や大会出場、入賞を目指す方にお勧めです。
 アクア トレーニング	45分	20名	★★	泳げなくても参加可能です。水のかたで筋力アップ。様々な方法で水中を歩き、水に親しんで楽しくトレーニングを行います。
 水中運動	45分	20名	★★	泳げなくても参加可能です。水中ウォークやアクアピクスを取り入れ、陸上では普段使わない筋肉を使い、健康増進を目指した教室です。
アクアピクス	45分	20名	★★★	泳げなくても参加可能です。音楽にあわせてリズムを取り、ジャンピングや手足の開閉運動など、全身を動かす教室です。水の特徴を利用して、効果的に体力アップ、シェイプアップを目指します。
【有料】 パーソナルレッスン	30分	1名	-	マンツーマンのレッスンとなります。(※子供~成人まで可) 練習したい内容に合わせてご指導致します。 ご希望の方は受付にてお申し込みをお願い致します。