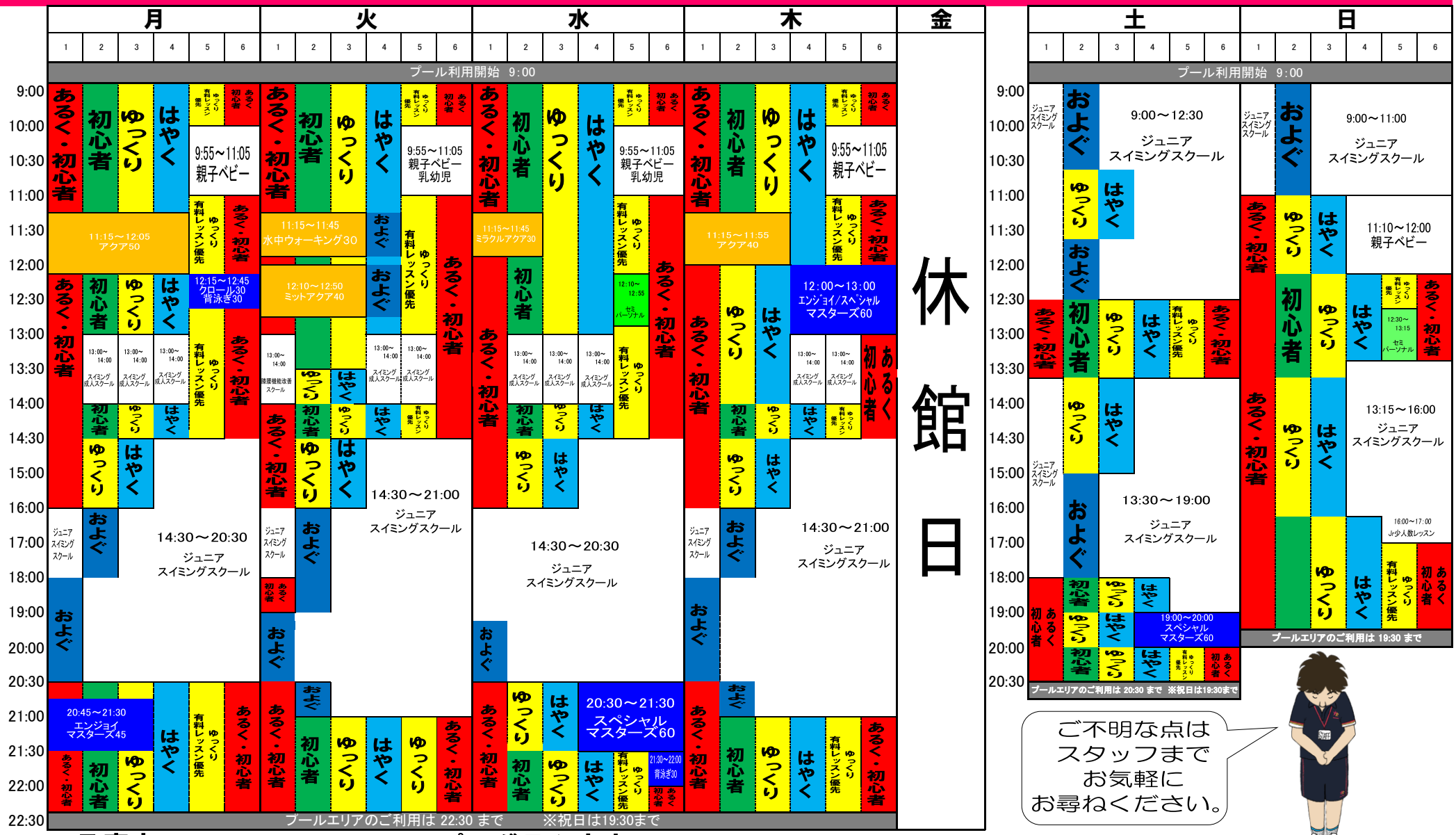
スポーツクラブ＆スパ ルネサンス経堂　プール使用コース一覧表 【2023年10月～】



ご不明な点は
スタッフまで
お気軽に
お尋ねください。

～コース案内～

あるく・初心者コース	歩く方優先、初心者優先のコースです。
初心者コース	泳法練習用のコースです。途中で立ち止まりながらご利用いただけます。
ゆっくりコース	25m以上を、ゆっくり泳がれる方用のコースです。
ゆっくりコース 有料レッスン優先	25m以上を、ゆっくり泳がれる方用のコースです。 パーソナル等有料レッスンでの使用を優先させていただきます。
はやくコース	25m以上を、はやく泳がれる方用の中上級コースです。
およぐコース	泳がれる方用のコースです。お互いに声を掛け合いご使用ください。

～プログラム案内～

スイム系プログラム	クロール30	クロールの完成を目指したい方に、手の動作・呼吸を習得するための練習を紹介するプログラム
	背泳ぎ	背泳ぎの完成を目指したい方に、姿勢・キック・手の動作・を習得するための練習を紹介するプログラム
	エンジョイマスターズ スペシャルマスターズ	競技ルールに基づいた練習を行い、大会の出場を目指していくプログラム※マスターズ競技者登録が必要となります
有料プログラム	セミパーソナル・有料	お客様のリクエストにお応えする少人数制のプログラム ※有料となりますので、フロントにてお申し込みください
	パーソナル	お客様のリクエストにお応えする個別制のプログラム ※有料となります。コーチとお時間をお決めください。 パーソナルレッスン等でコースを使用させていただく場合がございます。

エクササイズ系プログラム	水中ウォーキング 30	お一人でも効果的なトレーニングが行えるように、正しい歩き方を紹介するプログラム
	アクア 30	水中運動に慣れていない方や音楽に合わせた動きを楽しみたい方を対象としたプログラム
	アクア 50	水中運動に慣れてきた方や音楽に合わせた動きを楽しみたい方を対象としたプログラム
	ミットアクア 40	水中運動に慣れてきた方や音楽に合わせず様々な運動効果を得たい方を対象とした、ミットや様々なツールを使用するプログラム
	ミラクルアクア30	水中運動に慣れていない方や短時間で様々な運動効果を得たい方を対象とした様々なツールを使用するプログラム

エクササイズ系プログラムにおける利用コース数について　※プログラム開始の人数で設定

参加者10名以上で 2コース使用	参加者25名以上で 3コース使用	参加者45名以上で 4コース使用