

NISSAN WATER PARK

スクールプログラム

6月無料体験キャンペーン中!

どなたでも気軽に始められる多彩なプログラムで大人からお子様まで楽しく続けられるスクール内容です。各スクールの詳細は受付係員までお問い合わせください。 ※無料体験教室(赤枠内 3 教室) 期間:6/2(木)~6/25(金)

スクールタイムテーブル

	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日
10:00~11:00	成人水泳		水中らくらく 成人水泳	水中らくらく	成人水泳
11:00~12:00	親子水泳 ※45分	ベビーママ	親子水泳 ※45分	ウォータージムナス ティックス(ロー)	ウォータージムナス ティックス(ロー)
12:30~13:30	水中運動療法	クロール 背泳ぎ	ウォータージムナス ティックス(ロー)	ウォータージムナス ティックス(ハイ)	ウォータージムナスティックス(ハイ) (6月無料体験対象)
13:30~14:30	ウォータージムナス ティックス(ロー)	バタフライ 平泳ぎ	スタンダードジムナスティックス (6月無料体験対象)	マタニティ水泳 成人水泳	水中運動療法
15:00~16:00	水中ウォーキング& ジョギング		成人水泳	水中ウォーキング& ジョギング	水中ウォーキング (6月無料体験対象)
16:00~17:00	ジュニア 水泳		ジュニア 水泳	ジュニア 水泳	ジュニア 水泳
17:30~18:30	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
18:30~19:30	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

※土曜日、日曜日、祝日はスクール開催なし

スクール料金表

区分	(税込み)			
	大人	子ども	親子・ベビー	マタニティ
支払い方法	月払い			1回券
月会費(4回)	3,520円			-
1回単価	880円			2,200円
体験利用1回	880円			2,200円
事務手数料(年)	1,100円			-

※月会費は実施回数×1回単価です。参加月の実施回数で変動します。

ご利用にはスクール料金表+入場料・延長料金がその都度必要です。

(税込み)

入場料 延長料金	区分	13歳以上	13歳未満	月会費(大人)で参加の場合 各回の在館時間 90分 (大人 700円) 1ヶ月(4回)あたり 利用料 700円×4回+月会費 3,520円=6,320円	月会費(子ども)で参加の場合 各回の在館時間 90分 (子ども 350円) 1ヶ月(4回)あたり 利用料 350円×4回+月会費 3,520円=4,920円
	1時間まで	500円	250円		
	延長30分 まで	200円	100円		

スクールプログラム内容

6月無料体験キャンペーン中!

大人スクール

60分

成人水泳（泳力★～★★★★）

対象：18歳以上の健康な方

水泳が初めての方から始められ水泳熟練者まで参加していただけます。水泳が苦手な方は、浮力を利用した水に浮く練習から始め正しい基本姿勢を身に着けます。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導きます。

クロール背泳ぎ（泳力★）

対象：18歳以上の健康な方

種目を絞り限定して練習したい方にお勧めのクラスです。クロールと背泳ぎのみを限定した練習となります。とにかくクロールや背泳ぎだけを覚えたいという方にお勧めのクラスです。

バタフライ平泳ぎ（泳力★★★★）

対象：18歳以上の健康な方で、18m程度泳げる方

種目を限定して練習したい方にお勧めのクラスです。バタフライと平泳ぎのみを限定した練習をおこないます。難しいという概念を取り払いバタフライや平泳ぎにも挑戦してみましよう！

水中運動療法（強度★）

対象：18歳以上の健康な方

重力から開放され陸上でかかる関節への体重の負担を軽減し、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。医師から運動を進められている方にもお勧めです。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。

水中らくらく（強度★）

対象：18歳以上の健康な方

ゆったりした音楽をBGMに筋肉の緊張を和らげながら体を動かすことで、リラクゼーション効果と心身のリフレッシュに期待が出来ます。日頃の運動不足解消を目的に転倒予防等にも効果的です。関節痛などの疾患をかかえている方にもお勧めの優しい運動ができるクラスです。

水中ウォーキング（強度★）

対象：18歳以上の健康な方（6月無料体験キャンペーン対象コース）

リラクゼーション音楽をBGMに水中歩行・水中ストレッチ・水中ジョギングなど軽快な体の動きで楽しみながら水圧を胸部にかけるため呼吸機能の向上にも期待できます。泳げない方や普段から運動習慣のない方にも安心して参加していただけます。初めての方にもお勧めのクラスです。

水中ウォーキング&ジョギング（強度★★）

対象：18歳以上の健康な方

軽快な音楽をBGMにウォーキングからジョギングへと徐々に運動強度を上げていきます。少しずつ強度を上げて有酸素運動を行うことにより、筋肉の柔軟性向上や関節可動域改善にも効果が期待できます。体力に自身のない方でも安心して参加できるクラスです。

ウォータージмнаスティックス（ロー）（強度★★★★）

対象：18歳以上の健康な方

音楽に合わせリズムカルなステップによる有酸素運動で、楽しみながら動くことにより脂肪燃焼効果に期待できます。運動強度はやや弱めです。（1分間のテンポの目安：最大BPM 100拍程度）

スタンダードジмнаスティックス（強度★★★★★）

対象：18歳以上の健康な方（6月無料体験キャンペーン対象コース）

アップテンポな音楽のリズムに合わせて、ジャンプ・キックをはじめ水中での負荷を最大限に取り入れた動きにより脂肪を燃焼させることができます。ダイエットしたい方に最適なクラスです。（1分間のテンポの目安：最大BPM 110拍程度）

ウォータージмнаスティックス（ハイ）（強度★★★★★）

対象：18歳以上の健康な方（6月無料体験キャンペーン対象コース）

スピード感あふれるリズムに乗って、激しい動きで有酸素運動をすることにより水中での負荷を最大限に上げ、脂肪を燃焼させることができます。ダイエットしたい方に最適な一番ハードクラスとなります。（1分間のテンポの目安：最大BPM 120拍程度）

子どもスクール

60分

ジュニア水泳（進級制）

対象：3歳～未就学児童

水遊びの中から水泳を学び、「楽しい」をモットーに水への恐怖心を取り払いながら基礎の泳ぎを学んでいけます。浮力を生かした基本姿勢やバタ足に重点を置き、手足を同時に動かす複合運動も身につけていきます。

ジュニア水泳①（進級制）

対象：小学生～中学校（無級～C級）

水泳が初めての方でも参加OK。初心者を中心に水泳が苦手なお子様でも安心して水泳の基礎から始めることができます。個々の能力に応じたきめ細かな指導で、クロールの基本から身につけて体力・持久力を養います。

ジュニア水泳②（進級制）

対象：小学生～中学校（B級～白級）

認定級B級以上を対象としたクラスとなります。これまでに習得した水泳技術をさらに向上させ、平泳ぎバタフライから4泳法完泳を練習します。最終目標は個人メドレーとなります。

親子水泳（※指導時間45分）

対象：6ヶ月～3歳までの乳幼児と保護者

乳幼児は本能的に水への順応性を持っているので水泳を日常生活に取り入れるのに効果的です。さらにスキンシップを通して親子の絆を深めることもできます。

ベビーママ

対象：6ヶ月～3歳までの乳幼児と保護者

お子様の好きな音楽に合わせて親子で一緒に水中運動するクラスです。水に顔をつけないので水が怖いお子様でも安心して参加でき、保護者様のシェイプアップにも効果があります。



マタニティ水泳

60分

マタニティ水泳

対象：妊娠12週以上の健康な方

適度な運動は妊娠中の腰痛やストレス解消を図ります。助産婦が常駐するので安全管理も万全です。

お申込み、お問い合わせは

NISSAN WATER PARK

〒222-0036 横浜市港北区小机町 3302-5 Tel:045-477-5040 Fax:045-473-3117

<https://www.nissan-stadium.jp/shinyoko-park/waterpark/>