

NISSAN WATER PARK

大人スクールイベント

2025 年 7 月 7 日(月)～11(金)に下記プログラムを開催します。**どなたでも何度でも**ご参加いただけます。
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。

スクールタイムテーブル ※定員:各クラス 20 名

Let's shape-up!!

	7 月 7 日(月)	7 月 8 日(火)	7 月 9 日(水)	7 月 10 日(木)	7 月 11 日(金)
10:00～11:00	成人水泳		アクアダンス ※45 分	成人水泳	成人水泳
11:00～12:00					ウォータージムナスティックス(ロー)
12:30～13:30	爽快! 水中運動	成人水泳 (初級)	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) 12:45-13:45	アクアファイティング
13:30～14:30		成人水泳 (中級)	アクア ファイティング		爽快! 水中運動

申し込み方法・スクール料金表

申し込み受付期間	2025 年 6 月 27 日(金)～定員になり次第受付終了 ☆当日参加 OK!!
申し込み方法	日産ウォーターパーク受付まで
支払い方法	当日払い
一回単価	1,100 円(税込)

※ご参加には**スクール料金表+入場料・延長料金**がその都度必要です。

スクールプログラム内容

大人スクール

60 分※アクアダンスは 45 分

対象: 18 歳以上の健康な方

成人水泳 (泳力 ★ ～ ★★★★★)

水泳が初めての方から水泳熟練者まで参加していただけます。
初めての方は浮力を利用した水に浮く練習から正しい基本姿勢を身に着けられます。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指導します。

アクアダンス (強度★★★★★) ※45 分

過去最高の運動強度をもつプログラムが登場!!
開始直後から 45 分間ハイトンボな曲調にあわせたダンスステップを続け、有酸素効果をより多く得ることが可能です。無限の動作展開で爽快感を感じたい方にお勧めです。ウォータージムナスティックス (ハイ) で物足りない上級者レベル向けのプログラムです。

爽快! 水中運動 (強度★)

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。
関節痛などの疾患でお悩みの方、医師から運動を進められている方にお勧めです。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。

ウォータージムナスティックス (ロー) (強度★★★★)

リズミカルな音楽に合わせステップなど運動負荷をかけた有酸素運動をおこないます。楽しみながら動くことにより脂肪燃焼効果が期待できます。
ジムナスティックス系のクラスが初めての方におすすめです。
(1 分間のテンポの目安: 最大 BPM 100 拍程度)

ウォータージムナスティックス (ハイ) (強度★★★★★)

スピード感ある BGM のリズムに乗って、激しい動きで有酸素運動をおこないます。水中での負荷を上げ、脂肪を燃焼させることを目的としたクラスです。ジムナスティックス系のクラス上級者におすすめです。
(1 分間のテンポの目安: 最大 BPM 120 拍程度)

アクアファイティング (強度★★★★★)

水中で体を支えられることを利用し、少し強めの運動をすることで強い体幹・下半身強化・シェイプアップを目指します。
格闘技の動きによりアクロバティックな動きを取り入れたレッスンです。



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/>

20250623