

NISSAN WATER PARK

スクールプログラム

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。

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мнаスティックス(ロー)	ウォータージмна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мнаスティックス(ロー)	ウォータージмнаスティックス(ハイ)	ウォータージмнаスティックス(ハイ)
13:30~14:30	ウォータージмнаスティックス(ロー)	バタフライ 平泳ぎ	スタンダード ジмнаスティックス	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
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	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。

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		

(税込み)

スクールプログラム内容

大人スクール		60分	対象：18歳以上の健康な方
<p>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つけられます。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。</p>	<p>水中ウォーキング（強度★） リラクゼーション音楽をBGMに水中歩行・水中ストレッチなど楽しみながらおこないます。水圧を胸部にかけるため呼吸機能の向上も期待できます。泳げない方や普段から運動習慣のない方も安心して参加できるクラスです。</p>		
<p>クロール背泳ぎ（泳力★） 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をおこないます。クロール・背泳ぎの基本を身につけたい方にお勧めのクラスです！</p>	<p>水中ウォーキング&ジョギング（強度★★） 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おこなうことにより、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。</p>		
<p>バタフライ平泳ぎ（泳力★★★）※対象：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挑戦してみましょう！</p>	<p>ウォータージムナスティックス（ロー）（強度★★★★） リズム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）</p>		
<p>水中運動療法（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。</p>	<p>スタンダードジムナスティックス（強度★★★★★） 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）</p> <div style="text-align: right;"></div>		
<p>水中らくらく（強度★） 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します。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。</p>	<p>ウォータージムナスティックス（ハイ）（強度★★★★★） スピード感あふれる音楽をBGMにリズムに乗って、激しい動きで有酸素運動をおこないます。水中での負荷を最大限に上げ、脂肪を燃焼させることを目的としたクラスです。強度が一番高いハードなクラスです。 （1分間のテンポの目安：最大BPM 120 拍程度）</p>		
子どもスクール		60分	
<p>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きます。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。</p>	<p>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おり、水泳を日常生活に取り入れるのに効果的です。スキンシップを通して親子の絆を深めることを大きな目標としたクラスです。</p>		
<p>ジュニア水泳①（進級制） 対象：小学生～中学生（無級～C級） 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るクラスです。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。</p>	<p>ベビーママ 対象：6ヶ月～3歳までの乳幼児と保護者 お子様向けの楽しい音楽に合わせ、親子で楽しみながら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、保護者のシェイプアップにも効果があります。パパも大歓迎です！</p>		
<p>ジュニア水泳②（進級制） 対象：小学生～中学生（B級～白級） 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泳法完泳を目指した指導をおこないます。個人メドレーを最終目標としたクラスです。</p>			
マタニティ水泳		60分	
<p>マタニティ水泳 対象：妊娠12週以上の健康な方</p>	<p>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。</p>		

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/>