

NISSAN WATER PARK

2023年1月スクールイベント

2023年1月5日(木)、6日(金)、11日(水)、12日(木)、13日(金)に下記プログラムを開催します。
どなた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

	1/5(木)	1/6(金)	1/11(水)	1/12(木)	1/13(金)
10:00~11:00	成人水泳	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	ウォータージмнаスティックス(ハイ)	アクアファイティング		ウォータージмнаスティックス(ハイ)	アクアファイティング

※定員:各クラス 20名

申し込み方法・スクール料金

(税込み)

申し込み受付期間	2022年12月22日(木) ~ 定員になり次第受付終了
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	事前支払い
1回単価	880円

ご利用には1回単価+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

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。



ウォータージмна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мна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)

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分間ハイテンポ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мна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。

ウォータージмна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мна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)



20221221

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