

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		アクアダンス ※45分	成人水泳	成人水泳
11:00~12:00	ベビースイム ※45分		ベビースイム ※45分		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)	アクアファイティング
13:30~14:30		バタフライ 平泳ぎ		水中ウォーキング &ジョギング	水中運動療法
15:00~16:00	ジュニア水泳 15:15~		アクアファイティング ジュニア水泳 15:15~	ジュニア水泳 15:15~	ジュニア水泳 15:15~
16:00~17:00	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
17:30~18:30	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
18:30~19:30	マッスル ツアーズ		成人水泳	マッスル ツアーズ	

※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
支払い方法	月払い	
月会費(4回)	3,520円	
1回単価	880円	
体験利用1回	880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

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。

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。

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！

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て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）

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！

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）

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。

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。



NEW!! マッスルツアーズ（強度★★★★★）

パーデゾーンの様々な場所をアスレチックのように移動しながら筋肉に刺激を与えるトレーニングを行います。とにかく筋肉をつけて体を変えたい方にお勧めします。筋肉強度MAX！筋肉トレーニングと有酸素運動で美しい体を目指します。

NEW!! 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。

子どもスクール

60分 ※ジュニア水泳は45分

ベビースイム 対象：2歳～3歳 ※45分

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。

ジュニア水泳（進級制） 対象：3歳～未就学児童 ※45分

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。

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。

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。



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/>