

SWIM Gunma Tomioka Swimming
とみおかスイミングスクール

成人水泳レッスンのご案内

当施設では、様々なレベルと目的に合わせた成人向け水泳レッスンをご用意しております。平日デイトタイムから夜間、週末まで幅広い時間帯でクラスを開講しています。



平日デイ会員のスケジュール

【火曜日】

- ・ 13:30～14:00 : 水中ウォーキング
- ・ 14:00～14:30 : 水中体操
- ・ 14:30～15:00 : クロール基礎

【水曜日】

- ・ 13:30～14:00 : ワンポイント
- ・ 14:00～14:30 : 背泳ぎ基礎
- ・ 14:30～15:00 : 中級

【木曜日】

- ・ 13:30～14:00 : 水中ウォーキング
- ・ 14:00～14:30 : 水中体操
- ・ 14:30～15:00 : 初心者

【金曜日】

- ・ 13:30～14:00 : ワンポイント
- ・ 14:00～14:30 : 平泳ぎ&バタフライ
- ・ 14:30～15:00 : 中級

平日ナイト+土日会員のスケジュール

【火曜日】

- ・ 19:00～19:30 : 初心者
- ・ 19:30～20:00 : 中級

【水曜日】

- ・ 19:00～19:30 : 背泳ぎ&クロール
- ・ 19:30～20:00 : 中級・上級

【木曜日】

- ・ 19:00～19:30 : ワンポイント
- ・ 19:30～20:00 : 中級・上級

【金曜日】

- ・ 19:00～19:30 : 平泳ぎ&バタフライ
- ・ 19:30～20:00 : 中級・上級

【土曜日】

- ・ 16:30～17:00 : ワンポイント
- ・ 17:00～17:30 : 中級・上級

【日曜日】

- ・ 14:00～14:30 : ワンポイント
- ・ 14:30～15:00 : 中級・上級



水中エクササイズクラスの詳細

水中ウォーキング

水の抵抗を利用した有酸素運動クラスです。膝や腰への負担を抑えながら、様々な方向への歩行動作で下半身強化と心肺機能向上を図ります。運動不足解消や体力維持を目指す方、関節に不安のある方に最適。水の浮力と抵抗を活かした安全で効果的な運動方法を学びます。

水中体操

水の特性を活用した全身調和のクラスです。水中でのストレッチや体操で関節の柔軟性向上と筋肉バランスの強化を目指します。陸上では難しい動きも安全に行え、体幹強化や姿勢改善に効果的。リハビリから健康増進まで、個々の目標に合わせたプログラムを提供します。

初心者向けクラスの詳細

初心者クラス

水泳初心者や久しぶりに再開する方向けのクラスです。水への恐怖心克服から水慣れ、浮き身、基礎呼吸法まで段階的に学びます。特にクロールの基礎動作を中心に、水中での安全な動きと自信を身につけます。一人ひとりの進度に合わせた丁寧な指導で、水泳の楽しさを実感できます。

1 水への恐怖心克服

安全な環境で水に慣れるところから始めます

3 基礎呼吸法

水中での正しい呼吸方法を学びます

2 浮き身の練習

水に浮かぶ感覚を身につけます

4 クロールの基礎動作

基本的な泳ぎ方の第一歩を習得します



4泳法基礎クラスの詳細

クロール

クロールの基礎から応用まで学ぶクラスです。手のかき方、足の動き、呼吸のタイミングなどの基礎習得後、効率的な泳ぎ方を磨きます。体の使い方やストローク改善を通して、より速く、長く、楽に泳ぐ技術を身につけます。レベルに合わせた指導で着実にスキルアップを目指します。

背泳ぎ

背泳ぎの基礎から上級技術まで学ぶクラスです。正しい姿勢と手足の動かし方を習得し、効率的な体の使い方を進めていきます。水中でのバランス感覚を養いながら、リラックスと推進力を両立した泳ぎ方をマスターします。自分のペースで技術向上したい方におすすめです。

平泳ぎ

平泳ぎの基礎から応用まで一貫して学べるクラスです。足のキック、手の動き、呼吸のタイミングを丁寧に習得し、効率的な推進力を生み出す体の使い方を学びます。独特のリズムと技術を段階的に身につけ、正確なフォームからスピードと持久力の向上を目指します。

バタフライ

バタフライの基礎から高度技術まで学ぶクラスです。ドルフィンキック、波動的な体の動き、腕のストローク、呼吸法を習得後、効率的で力強い泳ぎへ発展させます。全身の連動性を高め、リズミカルな泳ぎを目指します。最も技術的な泳法を段階的な指導で確実にマスターできます。

中級・上級クラスの詳細



中級クラス

4泳法の基礎を習得した方向けのクラスです。各泳法のフォームを洗練させ、効率的な泳ぎ方を追求します。泳法間の切り替えや個人メドレーにも挑戦し、泳ぐ距離や速さを徐々に増やしていきます。持久力と技術の両面から成長を促し、水泳の楽しさをより深く体験できます。

上級クラス

4泳法マスター者向けのクラスです。各泳法の技術向上とともに、スピードと持久力強化に重点を置いたトレーニングを行います。インターバル練習や専門ドリルで競技レベルの技術習得を目指します。効率的なエネルギー使用法や戦略的思考も学び、目標に向けた計画的なトレーニングをサポートします。

ワンポイントレッスンの詳細

個々の泳ぎを分析し、フォームの改善点や効率的な体の使い方を具体的にアドバイスします。どなたでも参加可能で、初心者から上級者まで、それぞれの技術レベルと課題に合わせた指導を行います。

【こんなお悩みをお持ちの方におすすめ】

クロール

- 「息継ぎのタイミングが分からない」
- 「手のかき方が分からず、進まない」
- 「足が沈んでしまう」
- 「長い距離が泳げない」

背泳ぎ

- 「まっすぐ泳げずコースロープにぶつかる」
- 「手の動きが左右バラバラになる」
- 「顔に水がかかって苦しい」

平泳ぎ

- 「キックの仕方が分からない」
- 「息継ぎで沈んでしまう」
- 「手足のタイミングが合わない」
- 「あおり足になってしまう」

バタフライ

- 「ドルフィンキックができない」
- 「息継ぎが苦しい」
- 「腰が痛くなる」
- 「手の動きが分からない」

全般的な悩み

- 「フォームをチェックしてほしい」
- 「なかなか上達しない」
- 「疲れやすい泳ぎ方を改善したい」
- 「競技大会に向けてタイムを縮めたい」
- 「昔習った泳ぎ方が正しいか確認したい」



レッスン選びのポイント

目的を明確にする

健康維持、ダイエット、泳法習得など、ご自身の目的に合わせたクラスをお選びください。水中ウォーキングや水中体操は運動不足解消に、泳法別クラスは技術向上に最適です。

レベルに合ったクラスを選ぶ

初めての方は「初心者」クラスから、基礎ができている方は各泳法の基礎クラスから、4泳法をある程度マスターした方は「中級」「上級」クラスがおすすめです。

ライフスタイルに合わせたスケジュール

平日日中に通える方は「平日デイ会員」、夜間や週末に通いたい方は「平日ナイト+土日会員」をご検討ください。ご自身の生活リズムに合わせて無理なく続けられるプランをお選びいただけます。