

12月 週替わりレッスン

1回300円
定期利用者
無料

会議室 土曜日14:40~15:10 定員 12名

開催日	レッスン名	内容
10日	ダンベル エクササイズ	軽量ダンベルを使い、身体の部位ごとに細かくトレーニングを行います！老若男女大歓迎のプログラムです♪



プール 水曜日13:00~13:30
金曜日10:10~10:40
土曜日19:20~19:50

定員10名

開催日	曜日	レッスン名	対象	内容
2日	金	背泳ぎフォーム	背泳ぎができる方	背泳ぎのフォームをチェックして、改善点をお伝えします♪
7日	水	クロールフォーム	クロールが泳げる方	クロールのフォームをチェックして、改善点をお伝えします♪
9日	金	フィン&パドル	クロールが泳げる方	フィンとパドルを使って、ぐいぐい進む感覚を楽しみましょう！
10日	土			
14日	水			
16日	金	スカーリング	水に浮くことができる方	泳ぎに必要な動作であるスカーリングを練習しましょう♪
17日	土	年末泳ぎこみ大会	クロールが泳げる方	30分で1,000mを泳ぐのを目標に一緒に泳ぎましょう！※指導者はつきませんが指導はしません。レッスンではなく練習会です。あらかじめご了承ください。
21日	水	バタフライフォーム	バタフライが泳げる方	バタフライのフォームをチェックして、改善点をお伝えします♪
23日	金	平泳ぎフォーム	平泳ぎが泳げる方	平泳ぎのフォームをチェックして、改善点をお伝えします♪



※プールレッスンは対象をご確認いただいた上で、ご参加ください。