

# 8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
6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♪
13日	ボディケア	背骨と骨盤が滑らかに動くように、筋肉を意識して動かすレッスン。日常生活を楽しむ身体づくりを行います。
20日	ポールdeストレッチ	円柱型のポールを使って肩こりや腰痛の軽減、また姿勢の矯正を行います。

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
3日	水	平泳ぎキック	浮くことができる方	足の裏でしっかり水をける練習をしましょう。平泳ぎのキックのコツをつかみさえすれば、どんどん楽に泳げるようになりますよ！
6日	土	スタート&ターン	10秒浮くことができる方	壁を蹴ってのスタート時の姿勢と、ターンの方法を練習しましょう！
10日	水			
13日	土	クロール息継ぎ	クロールが泳げる方	クロールのきれいな息継ぎができるように頑張りましょう！
17日	水			
20日	土	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♪
24日	水			
26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身に付けましょう！
27日	土			
31日	水			

※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。