

9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
24日	筋膜リリース	ポールを使って凝り固まった身体をじっくりほぐします。運動前ならトレーニング効果UP、運動後なら疲労回復など、メリットづくめのプログラムです。

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	背泳ぎプル	背泳ぎのキックができる方	背泳ぎマスターを目指して、華麗な腕の動作を一緒に練習しましょう！
7日	水			
9日	金	バタフライプル	クロールが泳げる方	バタフライ独特の両手でかく動作を覚えましょう。
14日	水			
16日	金	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！
21日	水	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！
24日	土			

※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。