

10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
1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。
15日	脚痩せメソッド	脚痩せに効果的なストレッチや筋力トレーニングを行います。これで美脚をGETしましょう！
22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。
29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
5日	水	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！
7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！
12日	水			
14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♪
15日	土			
19日	水			
21日	金	平泳ぎキック	10秒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！
22日	土	立ち泳ぎ練習	平泳ぎができる方	水球などの水上競技に使われる立ち泳ぎ。溺れないようにするためのサバイバル泳法でもあります。この機会にぜひ一緒に練習してみましょう！
26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！
28日	金			
29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。