

4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
2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。
9日	美尻エクササイズ	たるみがちなお尻をキュッと上げてキュートな「美尻」を手に入れるためのエクササイズを行います。ヒップアップを目指して美しいスタイルを手に入れましょう！
16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。
23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	土	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！
6日	水			
8日	金	バタフライキック	クロールのキックができる方	難しいと感じると思いますが、バタフライ独特のキックを覚えましょう。
9日	土	平泳ぎプル	顔つけバタ足で10m泳げる方	しっかり水をかけるように腕の動作を練習します！平泳ぎのプルはできるようで、意外とできていない人が多いです。正しい平泳ぎができるようになりましょう。
20日	水			
22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。
23日	土	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	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。