

6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
11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。
25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！

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
1日	水	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♪
3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ャックします！
8日	水			
10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♪
11日	土			
15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！
17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！
22日	水			
24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！
25日	土			
29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。