

# 7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
30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
1日	金	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	水	クロールプル	バタ足ができる方	クロールの手のかき方をマスターしましょう★
8日	金	平泳ぎプル	浮くことができる方	しっかり水をかけるように腕の動作を練習します！
13日	水	バタフライキック	バタ足ができる方	バタフライ独特のキックを覚えましょう。
15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。
27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！
29日	金			
30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。