

12月

週替りレッスン



木曜日 12:15~12:45
 金曜日 10:10~10:40
 土曜日 19:20~19:50

項目	対象	内容
1日 6日 7日	飛込み クロールで25m泳げる方	スタート台の横からかっこよくキレイに飛込む練習を行います☆初めてのの方でもコーチがしっかりサポートをするので安心!
8日	バタフライキック クロールができる方	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。
13日 14日	フィン バタ足ができる方	フィン（足ひれ）を使って、様々な練習をします。フィンを使うことで、ぐんぐん進むので楽しいですよ!
20日 21日	呼吸(クロール) 顔つけクロールができる方	スムーズに呼吸できるようになりましょう!
22日	平泳ぎキック クロールができる方	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!

会議室

金曜日 11:30~12:00
 土曜日 11:30~12:00

項目	内容
7日	ダンベルEX 軽量ダンベルを使った筋力トレーニングで、筋力アップを目指します★老若男女大歓迎♪
14日	エアロビクス リズムに合わせて左右対称にステップを踏みます。初めての方、汗をかきたい方、ダイエット・健康維持を目的とした方など、どなたでも楽しめます!!
21日	ジムボールEX 片手で持てる大きさの柔らかいボールを使ってストレッチや体幹トレーニングを行います。
22日	ポールdeストレッチ アロマの香りでリラックスしながら、全身をほぐします。肩こり・腰痛の方にオススメです!