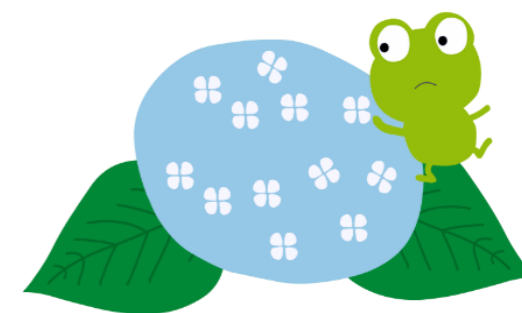




# 週替りレッスン



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
10日 11日 12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☆初めての方でもコーチがしっかりサポートをするので安心!
17日 18日	平泳ぎフル	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すよ!
19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。
24日	クロールキック	10秒浮くことができる方	泳ぎの基礎である足の動作を練習します。基礎的な動作なのですが、意外とちゃんとできない人が多いので、この機会にぜひ、覚えてください!
25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!
26日	バタフライフル	クロールができる方	バタフライ独特の両手でかく動作を覚えましょう。バタフライがかっこよく泳げるようになりますよ!
31日	クロールフル	顔をつけてのバタ足で12.5M泳げる方	腕のまわし方や水のかき方を練習します。基本のクロールをマスターして、泳げるようになればプールに来るのが楽しくなりますよ☆

会議室 土曜日 11:30~12:00

	項目	内容
12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。
26日	バンブーステップ&骨盤底筋体操	青竹を使い簡単なリズム体操を行います。後半では骨盤の歪みを治し、その周辺の筋肉を引き締めます。