

10月 週替わりレッスン

【会議室】 金曜日 13:45～14:15 定員12名



開催日	曜日	レッスン名	内 容
3日	金	ダンベルエクササイズ	軽量ダンベルを使い、身体の部位ごとに細かくトレーニングを行います！ 老若男女大歓迎のプログラムです♪
10日	金	リラックス整体	ストレッチを行うことで疲れている筋肉を回復させます 体をリラックスさせていきましょう
17日	金	Jump Burn ※定員 10名	ミニトランポリンを使用したレッスンです 膝や腰への負担を軽減させ、脂肪燃焼や体力アップが期待できます
24日	金	バランスボール	バランスボールを使って骨盤周りをほぐしたり、バウンスなどで体幹を鍛えます！ また、全身の色々な部位の筋力トレーニングも行います☆
31日	金	ターゲットトレーニング	ターゲットを絞って効果的な筋力トレーニングを行きましょう♪

【プール】 月曜日 10:10～10:40 水曜日 13:00～13:30 定員10名
木曜日 10:50～11:20 金曜日 10:10～10:40



開催日	曜日	レッスン名	対 象	内 容
1日	水	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！
2日	木	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！
3日	金	アクアビクス ※定員20名	どなたでも	一緒に楽しく踊りましょうアクアビクス♪
6日	月	バタフライ コンビネーション	バタフライのキックができる方	バタフライの手と足のタイミングを練習しましょう！
8日	水	平泳ぎ コンビネーション	平泳ぎのキックができる方	平泳ぎの手と足のタイミングをマスターしましょう！
9日	木	ウォーキングエクササイズ ※定員20名	どなたでも	ビート板や浮き棒などの道具を使って水中ウォーキング★
10日	金	クロール息継ぎ	バタ足ができる方	クロールの息継ぎをマスターしましょう！
15日	水	背泳ぎ コンビネーション	背面キックができる方	背泳ぎの手と足の連動した動きを練習しましょう！
16日	木	クロールフォーム	クロールが泳げる方	クロールのフォームをチェックします！
17日	金	スカーリング	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！
20日	月	アクアビクス ※定員20名	どなたでも	一緒に楽しく踊りましょうアクアビクス♪
22日	水	バタフライ コンビネーション	バタフライのキックができる方	バタフライの手と足のタイミングを練習しましょう！
23日	木	背泳ぎキック	上向きで浮くことができる方	背泳ぎに必要なキックの動作を練習しましょう！
24日	金	クロール コンビネーション	バタ足ができる方	クロールの手と足の連動性をマスターしましょう！
27日	月	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！
29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！
30日	木	平泳ぎ コンビネーション	平泳ぎのキックができる方	平泳ぎの手と足のタイミングをマスターしましょう！
31日	金	アクアビクス ※定員20名	どなたでも	一緒に楽しく踊りましょうアクアビクス♪

※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