

# 11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                                                             |
|-----|----|------------|-----------------------------------------------------------------|
| 7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！<br>老若男女大歓迎のプログラムです♪           |
| 14日 | 金  | 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。                              |
| 21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<br>体をリラックスさせていきましょう                   |
| 28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☆ |

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



| 開催日 | 曜日 | レッスン名                  | 対 象            | 内 容                           |
|-----|----|------------------------|----------------|-------------------------------|
| 5日  | 水  | 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！    |
| 6日  | 木  | 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！           |
| 7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！ |
| 10日 | 月  | アクアビクス<br>※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♪           |
| 12日 | 水  | 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！        |
| 13日 | 木  | クロール<br>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！       |
| 14日 | 金  | 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！         |
| 17日 | 月  | アクアビクス<br>※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♪           |
| 19日 | 水  | 背泳ぎ<br>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！       |
| 20日 | 木  | 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！       |
| 21日 | 金  | 平泳ぎ<br>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！      |
| 26日 | 水  | ウォーキングエクササイズ<br>※定員15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★    |
| 27日 | 木  | バタフライ<br>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！      |
| 28日 | 金  | アクアビクス<br>※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