

# 3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
6日	金	★田淵SP★ Hard Ver.	レッスン内容は当日のお楽しみ♪
13日	金	☆田淵SP☆ Relax Ver.	レッスン内容は当日のお楽しみ♪
27日	金	Jump Burn ※定員 10名	ミニ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

【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
2日	月	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！
4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！
5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！
6日	金	アクアサーキット	どなたでも	スロートレーニングやクイック動作の筋力トレーニングと 有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングの水中バージョン！
9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♪
11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！
12日	木	背泳ぎプル	背泳ぎのキックができる方	左右の連動した腕の動作を一緒に練習しましょう！
13日	金	♥頼富SP♥	頼富先生ファンの方	レッスン当日のお楽しみ♪
16日	月	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！
18日	水	バタフライキック	バタ足ができる方	バタフライのドルフィンキックを練習します！
19日	木	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！
23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♪
25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！
30日	月	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！

※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