

6月 週替わりレッスン

会議室 水曜日14:15～14:45 木曜日14:15～14:45(6/12まで)
金曜日13:45～14:15(6/20から) 定員12名



開催日	曜日	レッスン名	内 容
4日	水	生活筋力向上® スロートレーニング	基礎代謝量を向上させるためのトレーニングで シェイプアップに効果大です！
5日	木	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
11日	水	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
12日	木	美脚エクササイズ	太もも、ふくらはぎ、足首を引き締めて美脚を目指しましょう！
18日	水	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♪
20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、姿勢の矯正を行います！
25日	水	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いましょう♪
27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 土曜日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！
4日	水	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！
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	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！
9日	月	アクアビクス	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！
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	アクアビクス	どなたでも	一緒に楽しく踊りましょうアクアビクス♪
16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！
18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！
19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！
20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！
23日	月	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！
25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！
26日	木	クロールプル	バタ足ができる方	クロールの手のかき方をマスターしましょう！
27日	金	背泳ぎフォーム	背泳ぎが泳げる方	背泳ぎのフォームをチェックします！
28日	土	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	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。