

7月 週替わりレッスン



会議室 水曜日14:15~14:45 金曜日13:45~14:15 定員12名

開催日	曜日	レッスン名	内容
2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
4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♪
9日	水	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
11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♪
16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！
18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
23日	水	美尻エクササイズ	たるみがちなお尻をキュッと上げてキュートな「美尻」を手に入れるためのエクササイズ を行います。ヒップアップを目指して美しいスタイルを手に入れましょう！
25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！

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	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！
3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！
4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♪
7日	月	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！
9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！
10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！
11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！
14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♪
16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！
17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！
18日	金	アクアサーキット ※定員15名	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	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！
25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♪
28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！
30日	水	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！

※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。