

# 5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
1日	金	ボディケア	背骨と骨盤が滑らかに動くように、筋肉を意識して動かすレッスンです！日常生活を楽しむ身体づくりを行います★
8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♪
15日	金	バランスボール エクササイズ	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☆
22日	金	ボディケア	背骨と骨盤が滑らかに動くように、筋肉を意識して動かすレッスンです！日常生活を楽しむ身体づくりを行います★
29日	金	ガンバルーン体操	全身をバランスよく動かす体操を行い、適度な運動による血行促進を図ります！毎日でも続けられる楽しく取り組めるプログラムです♪

【プール】 月曜日 10:10～10:40  
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
1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！
8日	金	クロール・背泳ぎ フォーム	クロール or 背泳ぎが泳げる方	クロール or 背泳ぎのフォームをチェックしましょう！
11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♪
14日	木	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！
15日	金	ウォーキングエクササイズ ※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★
18日	月	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！
21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！
22日	金	平泳ぎ・バタフライ フォーム	平泳ぎ or バタフライが泳げる方	平泳ぎ or バタフライのフォームをチェックしましょう！
25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♪
28日	木	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！
29日	金	ウォーキングエクササイズ ※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★

※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