

10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
2日	金	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」を作りませんか。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！
9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！日常生活を楽にする身体づくりを行います★
16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♪
23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。
30日	金	脚痩せメソッド	脚痩せに効果的なストレッチや筋力トレーニングを行います。これで美脚をGETしましょう！

【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
5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♪
8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！
9日	金	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！
15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！
16日	金	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！
19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♪
22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！
23日	金	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！
26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！
29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！
30日	金	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！

※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