１１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	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★
13日	金	バランスボール エクササイズ ※定員 10名	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、全身の色んな部位の筋力トレーニングも行います☆
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。
27日	金	Sボール体操	柔らかいボールを使って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！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
2日	月	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！
5日	木	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！
6日	金	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！
9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！
12日	木	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！
13日	金	泳法撮影 ※定員5名	何かの種目が25m泳げる方	水上から泳ぐ姿を撮影して担当コーチが解説します☆ ※撮影した動画の配信はありません
16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♪
19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！
20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！
26日	木	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！
27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★
30日	月	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！

※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