

12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
4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★
11日	金	筋膜リリース	ポールを使って凝り固まった身体をじっくりほぐします。運動前ならトレーニング効果UP、運動後なら疲労回復など、メリットづくめのプログラムです。
18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
3日	木	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
4日	金	クロール タッチターン	クロールが泳げる方	クロールで片手のタッチターンをマスターして、25m以上の距離を泳げるように練習しましょう！
7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♪
10日	木	バタ足＆息継ぎ	浮くことができる方	バタ足の脚の使い方や楽に呼吸ができる息継ぎをマスターしよう☆
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	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！
17日	木	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！
18日	金	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！
21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♪
24日	木	スタート＆ターン	10秒程度 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！

※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