

# 1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
9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♪
16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	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
30日	金	バランスボール	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☆

【プール】 月曜日 10:10~10:40  
木曜日 10:50~11:20

水曜日 13:00~13:30



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	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！
7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！
8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！
9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♪
14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！
16日	金	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！
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♪
21日	水	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！
22日	木	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！
23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★
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！
28日	水	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！
29日	木	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！
30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♪

※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