

8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
7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★
14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！
21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。

【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	月	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！
17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♪
20日	木	バタ足	浮くことができる方	バタ足の脚の使い方や綺麗なキックを身につけましょう☆
21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★
24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！
27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！
28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！
31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♪

※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