



9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	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♪
11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、全身の色々な部位の筋力トレーニングも行います☆
18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★
25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！

【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	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！
4日	金	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！
7日	月	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
10日	木	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★
11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！
14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♪
17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！
18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！
25日	金	飛び込み ※定員5名	何かの種目が 25m泳げる方	飛び込み時の姿勢や飛び方を練習しましょう！ ※飛び込み台は使用しません
28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