

11月 週替わりレッスン

1回300円
定期利用者
無料

会議室 土曜日14:40~15:10 定員  2名

| 開催日 | レッスン名 | 内容 |
|-----|----------------|--|
| 5日 | 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。 |
| 12日 | 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、また姿勢の矯正を行います。 |
| 19日 | 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♪ |
| 26日 | 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」を手に入れるためのエクササイズを行います。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 水曜日13:00~13:30
金曜日10:10~10:40
土曜日19:20~19:50



定員10名

| 開催日 | 曜日 | レッスン名 | 対象 | 内容 |
|-----|----|----------|--------------|---|
| 2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。平泳ぎのキックのコツをつかみさえすれば、どんどん楽に泳げるようになりますよ！ |
| 4日 | 金 | 平泳ぎプル | 浮くことができる方 | しっかり水をかけるように腕の動作を練習します！ |
| 5日 | 土 | | | |
| 9日 | 水 | | | |
| 11日 | 金 | 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。平泳ぎのキックのコツをつかみさえすれば、どんどん楽に泳げるようになりますよ！ |
| 12日 | 土 | 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！ |
| 16日 | 水 | | | |
| 18日 | 金 | | | |
| 19日 | 土 | 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！ |
| 25日 | 金 | | | |
| 26日 | 土 | | | |
| 30日 | 水 | | | |

※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。