



週替りレッスン



フール **木曜日 12:15~12:45**
金曜日 10:10~10:40
土曜日 19:20~19:50

項目	対象	内容
1日 バタフライの手の動作	クロールができる方	両手同時に手をかく動作を練習しましょう。難しいバタフライの動きができるように頑張りましょう。
2日 背泳ぎの手の動作	背泳ぎの手の動作	両手でかく動作を練習しましょう。きれいに腕を伸ばして泳げるようになるのがカッコいいですよ。
8日 スカーリング (パドル)	10秒浮くことができる方	しっかり手で水をつかんで、プルができるようになる練習です。パドルを使うので、感覚がつかみやすいです。
9日		
15日 飛込み	クロールで25m泳げる方	スタート台の横からカッコよくキレイに飛込む練習を行います。飛込みでタイムを縮められるように頑張りましょう。
16日		
17日		
22日 平泳ぎの足の動作	クロールができる方	足の裏でしっかり水をける練習をしましょう。平泳ぎのキックをマスターして、キレイな平泳ぎをマスターしましょう。
23日		
24日 スカーリング (パドル)	10秒浮くことができる方	しっかり手で水をつかんで、プルができるようになる練習です。パドルを使うので、感覚がつかみやすいです。

会議室 土曜日 11:30~12:00

項目	内容
3日 バンブーステップ & 骨盤体操	青竹を使い簡単なリズム体操を行います。後半では骨盤の歪みを治し、その周辺の筋肉を引き締めます。
17日 ジムボールEX	片手で持てる大きさの柔らかいボールを使ってストレッチや体幹トレーニングを行います。
24日 ダンベルEX	軽量ダンベルを使った筋力トレーニングで、筋力アップを目指します★老若男女大歓迎♪