

6月 週替わりレッスン

会議室 水曜日 14:30~15:00 定員 12名

| 開催日 | 曜日 | レッスン名 | 内容 |
|-----|----|------------|--|
| 7日 | 水 | 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。 |
| 14日 | 水 | 体幹エクササイズ | お腹の奥にあるインナーマッスルを鍛えます！体のコアを鍛えることで、身体の安定性を高め、疲れにくい身体を作ります。 |
| 21日 | 水 | 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。 |
| 28日 | 水 | 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、バウンズ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 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 |
|-----|----|------------|--------------|---|
| 2日 | 金 | バタフライキック | バタ足ができる方 | バタフライ独特のキックを覚えましょう。 |
| 7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！ |
| 9日 | 金 | 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！ |
| 14日 | 水 | 背泳ぎプル | 背泳ぎのキックができる方 | 背泳ぎマスターを目指して、華麗な腕の動作を一緒に練習しましょう！ |
| 16日 | 金 | スカーリング | 水に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♪ |
| 21日 | 水 | バタフライプル | クロールが泳げる方 | バタフライ独特の両手でかく動作を覚えましょう。 |
| 23日 | 金 | クロールプル | バタ足ができる方 | クロールの手のかき方をマスターしましょう★ |
| 28日 | 水 | 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！ |
| 30日 | 金 | やさしいアクアビクス | どなたでも | 運動に自信のない方でも安心して参加できるアクアビクス！一緒に楽しく踊りましょう！ |

※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。