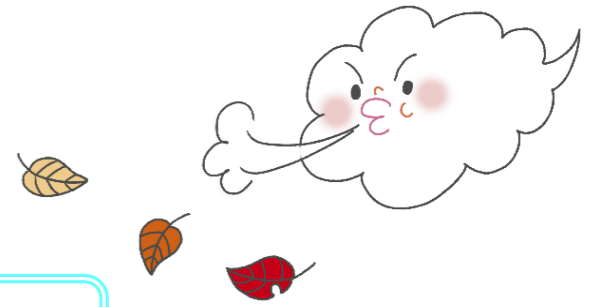


10月

週替りレッスン



木曜日 12:15~12:45

金曜日 10:10~10:40

土曜日 19:20~19:50

日	項目	対象	内容
3日(木)	飛込み	クロールで25m泳げる方	スタート台の横からかっこよくキレイに飛込む練習を行います☆初めての方でもコーチがしっかりサポートをするので安心!
4日(金)			
10日(木)	バタフライキック	クロールができる方	難しいと感じると思いますが、バタフライ独特のキックを覚えましょう。
11日(金)	背泳ぎフル	背泳ぎのキックができる方	しっかり水を押せるように腕の動作を練習します!
12日(土)			
17日(木)	バタフライフル	クロールができる方	バタフライ独特の両手でかく動作を覚えましょう。
18日(金)	クロール呼吸	顔つけクロールができる方	スムーズに呼吸できるようになりましょう!
19日(土)	背泳ぎ フォームチェック	背泳ぎで25m泳げる方	泳法のフォームチェックを行います。細かな部分まで確認・アドバイスしますので、是非ご参加ください!
24日(木)	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!
25日(金)	クロールキック	10秒浮くことができる方	基礎的な動作なのですが、意外とちゃんとできない人が多いのでぜひ練習してみてください!
26日(土)	クロールフル	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★
31日(木)	背泳ぎキック	上向きで10秒浮ける方	足の動きを練習し、背泳ぎをよりスムーズに泳げるようになりましょう

会議室

金曜日 11:30~12:00

土曜日 11:30~12:00

日	項目	内容
4日(金)	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♪
11日(金)	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。
12日(土)	はじめてヨガ	身体の末端から芯まで気持ちよく動かします。初心者・高齢者の方にもヨガの気持ちよさを味わっていただけるレッスンです。
18日(金)	バランスボール	バランスボールを使って骨盤の歪みを治したり身体の奥の筋肉を鍛えます。ひきしめ効果もあります★
19日(土)	体幹エクササイズ	インナーマッスルを鍛え、体のコアの部分をエクササイズ☆
25日(金)	パンチングエアロ	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズで、楽しくダイエット!(靴必要です)
26日(土)	ポールdeストレッチ	全身をほぐします。肩こり・腰痛の方にオススメです!