

4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

項目	対象	内容
6日 18日 19日	飛込み	クロールで25M以上泳げる方 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!
20日 25日 26日	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♪
27日	フィンキック	バタ足ができる方 フィン(足ひれ)を使って、様々な練習をします。フィンを使うことで、ぐんぐん進むので楽しいですよ!

会議室

金曜日 11:30~12:00
 土曜日 11:30~12:00

項目	内容
5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。
6日	ポールdeストレッチ アロマの香りでリラックスしながら、全身をほぐします。肩こり・腰痛の方にオススメです!
12日	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。
13日	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☆
19日	モビバンEX&骨盤体操 チューブを使って簡単な筋力トレーニングや柔軟運動と、骨盤の歪みを治す体操をします。
20日	モビバンEX&バンブーステップ チューブを使って簡単な筋力トレーニングや柔軟運動と、青竹を使い簡単なリズム体操を行います。
26日	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☆
27日	ポールdeストレッチ アロマの香りでリラックスしながら、全身をほぐします。肩こり・腰痛の方にオススメです!