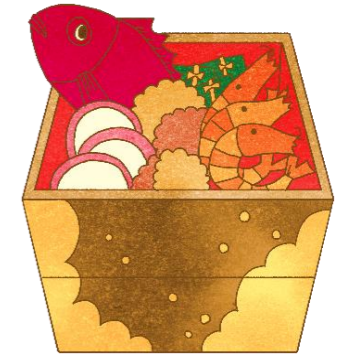


1月

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
4日(土)	平泳ぎフル	顔つけバタ足で10M泳げる方	しっかり水をかけるように腕の動作を練習します！平泳ぎのプルはできるようで、意外とできていない人が多いです。正しい平泳ぎができるようになりますよ。
9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！
10日(金)			
16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！
17日(金)	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て、すいすい泳げるようになりますよ！
23日(木)	平泳ぎフル	顔つけバタ足で10M泳げる方	しっかり水をかけるように腕の動作を練習します！平泳ぎのプルはできるようで、意外とできていない人が多いです。正しい平泳ぎができるようになりますよ。
24日(金)	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！
30日(木)	平泳ぎ フォームチェック	平泳ぎで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！
31日(金)	タッチターン	クロールで25m泳げる方	ターンの基本であるタッチターンを練習して、50m以上を楽に泳げるようになりますよ！

会議室

金曜日 11:30~12:00

土曜日 11:30~12:00

	項目	内容
4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。
10日(金)	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☆
17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。
24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）
31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♪