

11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
1日(金)	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!
2日(土)	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!
7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!
8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!
9日(土)	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すよ!
14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!
15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★
16日(土)	タッチターン	クロールで25m泳げる方	一緒にターン動作を練習して、50mを泳げるようになりますよ!
21日(木)	平泳ぎプル	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!
22日(金)	背泳ぎプル	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!
28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。
29日(金)	タッチターン	クロールで25m泳げる方	一緒にターン動作を練習して、50mを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

日	項目	内容
8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。
9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!
15日(金)	生活筋力向上ゆっくりプログラム	基礎代謝を向上させるためのトレーニングでシェイプアップに効果大です。
16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☆
22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★
29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)
30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。