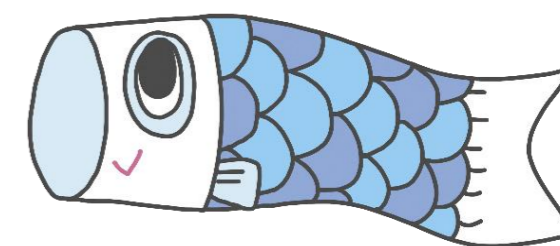


5月

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
9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!
10日			
11日	クロールフォームチェック	クロールが泳げる方	クロールのフォームをチェックして、改善点をお伝えします♪
16日			
17日	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★
18日	背泳ぎキック	上を向いて受ける方	背泳ぎのキックをマスターしましょう!
23日	バタフライキック	バタ足ができる方	バタフライのキックをマスターしましょう!
24日	パドルフル	クロールが泳げる方	パドルを付けて泳ぐことで水をつかむ感覚を身に付けていきましょう★
25日	背泳ぎフォームチェック	背泳ぎが泳げる方	背泳ぎのフォームをチェックして、改善点をお伝えします♪
30日			
31日			

会議室

金曜日 11:30~12:00
 土曜日 11:30~12:00

日	項目	内容
10日	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	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!
17日	やさしいエアロ	基本的な動作を中心に行うエアロビクス。初めての方はこのレッスンで動きに慣れていきましょう★
24日	バランスボール&すっきりストレッチ	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たあと、全身をしっかり伸ばし、クールダウンをしましょう★
25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。
31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。