

6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 クロールキック	10秒浮くことができる方	泳ぎの基礎である足の動作を練習します
7日 リズムウォーキング	どなたでも	音楽に合わせて水中を歩きます。動きを止めずに全身運動を行うので脂肪燃焼に効果的です☆
13日 背泳ぎキック	水に浮くことができる方	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うにしましょう
14日 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！
15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！
20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★
21日 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。バタフライがかっこよく泳げるようになるといいですね！
22日 平泳ぎフォームチェック	平泳ぎが泳げる方	平泳ぎのフォームをチェックします(*^-^*)
27日 28日 29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！

会議室

金曜日 11:30~12:00
 土曜日 11:30~12:00

項目	内容
7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♪
14日 ジャンピングエアロ	1人用の小さなトランポリンの上で音楽に合わせて、いろいろなステップを行う体にやさしい有酸素運動です。
15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☆
21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。
22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。
28日 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体の奥の筋肉を鍛えます。ひきしめ効果もあります★
29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☆