11月 週替りレッスン

プール

水曜日　13:00～13:30　金曜日　10:10～10:40　土曜日　19:20～19:50

	項　目	対　象	内　容
6日	平泳ぎキック	10秒浮くことができる方	平泳ぎキックを練習！あおり足にならないように注意！
11日	クロールキック	10秒浮くことができる方	基本のバタ足の練習。基本を大切に！
13日	平泳ぎプル	バタ足ができる方	平泳ぎの腕の掻きを練習します！目指せ平泳ぎマスター！
14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よう！
18日	クロールプル	バタ足ができる方	クロールの腕の掻きを練習します！息継ぎがきれいにできる！？
20日	スカーリング	10秒浮くことができる方	手でしっかりと水をとらえて泳げるようになりましょう！
21日	バタフライプル	10秒浮くことができる方	かっこいいバタフライを泳げるよう練習しましょう！
25日	クロールフォーム	クロール初心者の方	クロールのフォームチェックをします！
27日	平泳ぎフォーム	平泳ぎ初心者の方	平泳ぎのフォームチェックをします！
28日	タッチターン	クロールが泳げる方	きれいなターンを練習しましょう！

会議室

月曜日　11:30～12:00　金曜日　11:30～12:00

	項　目	内　容
2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☆
6日	やさしいエアロ	初心者の方も安心して参加できる、簡単なステップを行うエアロビクスです
9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身体の奥の筋肉を鍛えます。ひきしめ効果もあります★
13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♪
16日	ポールdeストレッチ	円柱の棒を使用し、普段凝り固まっている筋肉の緊張を緩めます！猫背の改善に★
20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。
27日	モビバンEX	チューブを使って簡単な筋力トレーニングや柔軟運動を行います！