

# 4月 週替わりレッスン

1回300円  
定期利用者  
無料

会議室 水曜日14:15~14:45 定員9名  
※4/2のみ金曜日12:30~13:00



開催日	レッスン名	内容
2日	ダンベルエクササイズ	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♪
7日	ボディケア	背骨と骨盤が滑らかに動くように、筋肉を意識して動かします。日常生活を楽にする身体づくりを行います。
14日	バランスボール	バランスボールを使って骨盤周りをほぐしたり、全身の筋力トレーニングを行います。
21日	ポールdeストレッチ	ポールを使い、肩こりや腰痛・猫背改善を行います。リラクゼーション効果もあり、ストレス解消にもオススメです。
28日	生活筋力向上® スロートレーニング	東京大学教授 石井直方先生と共同開発した安全で効果的なプログラム。基礎代謝量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。

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



定員10名

開催日	曜日	レッスン名	対象	内容
3日	土	スタート&ターン	上向きのキックができる方	壁を蹴ってのスタート時の姿勢と、ターンの方法を教えます！
14日	水	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	金	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	土	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、改善点をお伝えします (*^-^*)
21日	水	スカーリング	水に浮くことができる方	泳ぎに必要な動作であるスカーリングを練習しましょう♪
23日	金	パドルスイム	クロールが泳げる方	手でしっかりと水をとらえる感覚を身に付けられるパドルをつけて泳ぎましょう！
24日	土	バタフライ フォームチェック	バタフライが泳げる方	バタフライのフォームをチェックし、改善点をお伝えします (*▽')
28日	水	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♪
30日	金	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。

※プールレッスンは対象をご確認いただいた上で、ご参加ください。