

# 10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8~9名

開催日	レッスン名	内容
6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すレッスン。日常生活を楽にする身体づくりを行います。
13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。
20日	ダンベル エクササイズ	軽量ダンベルを使い、身体の部位ごとに細かくトレーニングを行います！老若男女大歓迎のプログラムです♪
27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、バウンズなどで体幹を鍛えます！また、全身の色々な部位の筋力トレーニングも行います。

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
1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！
6日	水	バタフライキック	クロールのキックができる方	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。
8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！
9日	土			
13日	水	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、ターンの方法を練習しましょう！
15日	金			
16日	土			
20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★
22日	金	フィンスイム	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！
23日	土	ビデオ撮影	クロールが泳げる方	iPadを使って泳いでいる映像を撮影し、簡単にフィードバックを行います。自分の泳いでいる姿を確認してみましょう！※定員は6名(映像は配布なし)
27日	水			
29日	金	パドルスイム	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★
30日	土			

※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。