

11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
10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。
17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♪
24日	体幹エクササイズ	インナーマッスルを鍛えます！体のコアを鍛えることで、身体の安定性を高め疲れにくい身体を作ります。

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
5日	金	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♪
6日	土			
10日	水			
12日	金	背泳ぎプル	背泳ぎのキックができる方	背泳ぎマスターを目指して、華麗な腕の動作を一緒に練習しましょう！
13日	土	フィンスイム	クロールが泳げる方	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！
17日	水	パドルスイム		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★
19日	金	ビデオ撮影		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)
20日	土	バタフライプル		バタフライ独特の両手でかく動作を覚えましょう。
24日	水	クロールフォーム		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♪
26日	金	飛込み		スタート台の横からかっこよくキレイに飛び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するので安心！

※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。