

1回300円
定期利用者
無料

12月 週替わりレッスン



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
1日	筋膜リリース	ポールを使って凝り固まった身体をじっくりほぐします。運動前ならトレーニング効果UP、運動後なら疲労回復など、メリットづくめのプログラムです。
8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♪
15日	体幹エクササイズ	お腹の奥にある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。
22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♪

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	水	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★
3日	金			
4日	土			
8日	水	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！
10日	金	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★
11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！
15日	水	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。
17日	金	スタート&ターン	10秒浮くことができる方	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！
18日	土			
22日	水	飛込み初心者	クロールが泳げる方	いきなり台から飛ぶのではなく、プール内で飛込みの基本的な練習を行います！初心者でも安心！

※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。