

5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



開催日	レッスン名	内容
12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♪
19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。
26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。

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
7日	金	背泳ぎキック	上向きで10秒以上浮ける方	足の動きを練習し、背泳ぎをよりスムーズに泳げるように練習しましょう！
8日	土	フィンキック	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！
12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。
14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！
15日	土	背泳ぎフォーム	背泳ぎが泳げる方	背泳ぎのフォームを1人1人チェックして、改善点をアドバイスしていきます！
19日	水	バタフライプル	クロールが泳げる方	バタフライ独特の両手でかく動作を覚えましょう。
21日	金	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！
22日	土			
26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★
28日	金	リズムウォーキング	どなたでも参加できます	音楽に合わせて水中を歩きます。動きを止めずに全身運動を行うので脂肪燃焼に効果的です☆
29日	土	フィン&パドル	クロールで25m泳げる方	フィンとパドルを使ってスピード練習。普段は味わえないようなスピード感を体験しよう！

※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。