

6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
2日	ジムボールエクササイズ	片手で持てる大きさの柔らかいボールを使ってストレッチや体幹トレーニングを行います。
9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。
16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♪
23日	美尻エクササイズ	たるみがちなお尻をキュッと上げてキュートな「美尻」を手に入れるためのエクササイズを行います。ヒップアップを目指して美しいスタイルを手に入れましょう！
30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



※コロナウイルス感染症予防のため、6/19までの土曜日クラスは休講となります。

開催日	曜日	レッスン名	対象	内容
2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。
4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！
9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。
11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！
16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★
18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☆
23日	水	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！
25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★
26日	土	フィン&パドル	クロールが泳げる方	フィンとパドルを使ってのスピード練習。普段では味わえないようなスピード感を体験しよう！
30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♪

※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。