

7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
7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。
14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。
21日	ザ・サーキット forビギナーズ	スロートレーニングやクイック動作の筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングの初心者バージョンです。このクラスで体力アップを目指しましょう！
28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。

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
2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！
7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★
9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うにしましょう。
10日	土			
14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♪
16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★
21日	水	クロールフォームチェック	クロールが泳げる方	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♪
28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！
30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★
31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。