

# 8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
4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。
11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。
18日	ダンベルエクササイズ	新型コロナウイルス感染拡大に伴い、 8月末日までの週替わりレッスンは すべて休講となります。
25日	バランスボール	

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
4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！
11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。
14日	土	背泳ぎプル	新型コロナウイルス感染拡大に伴い、 8月末日までの週替わりレッスンは すべて休講となります。	
18日	水	背泳ぎキック		
21日	土	フィンキック		
25日	水	背泳ぎプル		
27日	金	スタート&ターン		

※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。