

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	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♪
25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。

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	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！
18日	水	背泳ぎキック	上向きで10秒浮ける方	背泳ぎの基礎であるキックをマスターしましょう！
21日	土	フィンキック	クロールが25m泳げる方	フィンを使って普段とは違うスピード感を体験しましょう！
25日	水	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！
27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！

※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。