

# 9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
15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。
22日	体幹エクササイズ	お腹の奥にある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。
29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♪

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
15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！
17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！
25日	土			
29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。

●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。

※新型コロナウイルス感染症対策のため、9月12日（予定）までの当日受付レッスンは全て休講となっております。