

5月 週替わりレッスン

1回300円
定期利用者
無料

会議室 土曜日14:40~15:10 定員12名



開催日	レッスン名	内容
7日	脚痩せメソッド	脚痩せに効果的なストレッチや筋力トレーニングを行います。これで美脚をGETしましょう！
14日	ポールdeストレッチ	円柱型のポールを使って肩こりや腰痛の軽減、また姿勢の矯正を行います。
21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！
28日	ボディケア	背骨と骨盤が滑らかに動くように、筋肉を意識して動かすレッスン。日常生活を楽にする身体づくりを行います。

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
7日	土	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★
11日	水			
13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！
14日	土	スタート&ターン	10秒浮くことができる方	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！
18日	水			
20日	金	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、ぐいぐい進む感覚を身に付けましょう！
21日	土			
25日	水			
27日	金	平泳ぎプル	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♪
28日	土	立ち泳ぎ練習	平泳ぎができる方	水球などの水上競技に使われる立ち泳ぎ。溺れないようにするためのサバイバル泳法でもあります。この機会にぜひ一緒に練習してみましょう！

※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。