

1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	曜日	レッスン名	内容
14日	土	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♪
21日	土	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。
28日	土	シェイプアップ・サーキット	有酸素運動に格闘技の動きを取り入れたサーキットプログラムです。上半身や体幹周りのシェイプアップに効果的☆

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	クロール息継ぎ	クロールが泳げる方	クロールのきれいな息継ぎができるように頑張りましょう！
6日	金	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♪
11日	水			
13日	金	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！
14日	土			
18日	水			
20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！
21日	土			
25日	水	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楽しみましょう！
27日	金			
28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。

