

10月 週替わりレッスン



会議室 水曜日 14:30~15:00 定員 12名

| 開催日 | 曜日 | レッスン名 | 内容 |
|-----|----|------------|--|
| 4日 | 水 | 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。 |
| 11日 | 水 | 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！ |
| 18日 | 水 | 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。 |
| 25日 | 水 | HIITトレーニング | 短時間で高い負荷のトレーニングと休憩を繰り返す行うトレーニングです。脂肪燃焼にも効果的★ |

プール 水曜日 13:00~13:30

金曜日 10:10~10:40 定員 10名



| 開催日 | 曜日 | レッスン名 | 対象 | 内容 |
|-----|----|------------|--------------|---|
| 4日 | 水 | 平泳ぎプル | 浮くことができる方 | しっかり水をかけるように腕の動作を練習します！ |
| 6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！ |
| 11日 | 水 | 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！ |
| 13日 | 金 | 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 | 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♪ |
| 20日 | 金 | アクアサーキット | どなたでも | スロートレーニングやクイック動作の筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングの水中バージョンです。このクラスで体力アップを目指しましょう！ |
| 25日 | 水 | 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★ |
| 27日 | 金 | やさしいアクアビクス | どなたでも | 運動に自信のない方でも安心して参加できるアクアビクス！一緒に楽しく踊りましょう！ |

※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。