

# 11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
1日	水	生活筋力向上® スロートレーニング	基礎代謝量を向上させるためのトレーニングでシェイプアップに効果大です。
8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。
15日	水	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♪
22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トレーニングです。脂肪燃焼にも効果的★
29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。

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
1日	水	フォームチェック	25m泳げる方	4泳法のどれでもいいので簡単に泳ぎのフォームチェックを行います

25mプールは1月4日から再開予定！  
みなさんまた会いましょう！

※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。