

2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
4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♪
18日	土	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	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。

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
1日	水	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！
3日	金	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！
4日	土	クイックターン	クロールが泳げる方	クロールと背泳ぎで前回りしてターンの練習をしましょう！
8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★
10日	金	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！
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	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！
18日	土			
22日	水			
24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！
25日	土	バタフライプル	クロールが泳げる方	バタフライ独特の両手でかく動作を覚えましょう。

※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。