

# 3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10:30~11:00 定員 12名

開催日	曜日	レッスン名	内容
4日	土	やさしいエアロ	初心者の方も安心して参加できる、簡単なステップを行うエアロビクスです。

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	バタフライキック	バタ足ができる方	バタフライ独特のキックを覚えましょう。
3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！
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	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。
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！
11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！
15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★
17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	土	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♪
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	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！
29日	水			
31日	金			

※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。