

# 4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
5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♪
19日	水	ジムボールエクササイズ	片手で持てる大きさの柔らかいボールを持ってストレッチや体幹トレーニングを行います。
26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
5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！
7日	金	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★
19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！
21日	金	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。
26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！
28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。