

7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	筋膜リリース	ポールを使って凝り固まった身体をじっくりほぐします。運動前ならトレーニング効果UP、運動後なら疲労回復など、メリットづくめのプログラムです。
12日	水	体幹エクササイズ	お腹の奥にあるインナーマッスルを鍛えます！体のコアを鍛えることで、身体の安定性を高め、疲れにくい身体を作ります。
19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。
26日	水	モビバンエクササイズ	チューブを使って簡単な筋力トレーニングや柔軟運動を行います。誰でも気軽に参加できます。

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	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。
7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！
12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！
14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！
19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♪
21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！
26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★

※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。