

2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
7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。
14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。
21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。
28日	水	ザ・サーキット forビギナーズ	スロートレーニングやクイック動作の筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングの初心者バージョンです。このクラスで体力アップを目指しましょう！

プール 水曜日13:00~13:30 金曜日10:10~10:40
木曜日10:50~11:20 土曜日10:10~10:40 定員10名



開催日	曜日	レッスン名	対象	内容
1日	木	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★
2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！
3日	土			
7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！
8日	木	背泳ぎキック	上向きで水に浮くことができる方	背泳ぎのキックの練習をしましょう！
9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！
14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！
15日	木	アクアサーキット	どなたでも	スロートレーニングやクイック動作の筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングの水中バージョンです。このクラスで体力アップを目指しましょう！
16日	金	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	水	ドルフィンキック	バタフライのキックができる方	ロケットスタートを身につけましょう。
22日	木	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！
24日	土			
28日	水			
29日	木	アクアサーキット	どなたでも	スロートレーニングやクイック動作の筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングの水中バージョンです。このクラスで体力アップを目指しましょう！

※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。