

5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
1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。
8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♪
15日	水	シェイプアップファイト forビギナー	ボクシングの動作を取り入れたエクササイズです運動不足解消、脂肪燃焼、代謝アップなどが期待できます。太りにくく痩せやすい体づくりを目指せます！
22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。
29日	水	Jump Burn	ミニトランポリンを使用したレッスンです。膝や腰への負担を軽減させ、脂肪燃焼や体力アップが期待できます。

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	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★
2日	木	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！
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。
9日	木	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。
10日	金	アクアビクス	どなたでも	一緒に楽しく踊りましょうアクアビクス！
11日	土	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！
15日	水			
16日	木	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。
17日	金	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！
18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！
22日	水			
23日	木	アクアビクス	どなたでも	一緒に楽しく踊りましょうアクアビクス！
24日	金			
25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！
29日	水			
30日	木	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！
31日	金	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。