

# 6月 週替わりレッスン



会議室 水曜日14:15~14:45 定員12名

※5日のみ14:30~15:00

開催日	曜日	レッスン名	内容
5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！
12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。
19日	水	Jump Burn	ミニ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。
26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。

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
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。
6日	木	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！
7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！
12日	水	背泳ぎキック	上向きで水に浮くことができる方	背泳ぎのキックの動作を練習しましょう！
13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★
14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！
19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！
20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。
21日	金	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	土	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！
26日	水	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！
27日	木			
28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！

※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。