

# 7月 週替わりレッスン



会議室 水曜日14:15~14:45 定員12名

開催日	曜日	レッスン名	内容
3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。
10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！
17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。
24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。
31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。

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
3日	水	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！
4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。
5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！
10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！
11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★
17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、華麗な腕の動作と一緒に練習しましょう！
18日	木	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！
19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！
25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！
31日	水			

※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。