

8月 週替わりレッスン



会議室 水曜日14:15~14:45 定員12名

※22日から木曜日13:15~13:45も追加となります

開催日	曜日	レッスン名	内容
7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！
14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♪
21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、全身の色んな部位の筋力トレーニングも行います。
22日	木	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。
29日	木	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！

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
月曜日10:10~10:40←26日から 定員10名



開催日	曜日	レッスン名	対象	内容
1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！
2日	金	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。
3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！
7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！
10日	土	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	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！
17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！
21日	水			
24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	月	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♪
28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！
29日	木			
30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！
31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！

※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。