

# 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、全身の色々な部位の筋力トレーニングも行います。        |
| 22日 | 木  | 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  
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。