週替りレッスン

金曜日　15:45～16:15
土曜日　11:30～12:00

1日	アロマdeストレッチポール	アロマの香りでリラックスしながら、姿勢の矯正を行ないます。肩こり・腰痛の方にオススメ！
7日	やさしいエアロ	基本的な動作を中心に行うエアロビクス。初めての方はこのレッスンで動きに慣れていきましょう。
8日	生活筋力向上® ゆっくりプログラム	東京大学教授 石井直方先生と当社が共同開発した安全で効果的な独自のプログラム。基礎代謝量を向上させるための筋力トレーニングでシェイプアップに効果があります。
14日	トランポビクス	1人用の小さなトランポリンの上で行う、体にやさしい有酸素運動です。
21日	やさしいエアロ	基本的な動作を中心に行うエアロビクス。初めての方はこのレッスンで動きに慣れていきましょう。
22日	アロマdeストレッチポール	アロマの香りでリラックスしながら、姿勢の矯正を行ないます。肩こり・腰痛の方にオススメ！
28日	バランスボール	バランスボールを使って骨盤の歪みを治したり身体の奥の筋肉を鍛えます。ひきしめ効果もあります。

週替りレッスン

木曜日　10:50～11:20
　　13:00～13:30
土曜日　19:10～19:40

	項　目	対　象	内　容
1日 6日	とびこみ	クロールが泳げる方	基本姿勢でのスタートを習得しましょう。
8日 13日	スカーリング	顔をつけて10秒以上水にもぐれる方	水の中で手の動作を練習します。
20日 22日	タッチターン	12.5M以上泳げる方	スムーズなタッチターンを習得しましょう。
27日	背泳ぎ （手の動作）	背面キックができる方	しっかり水を押せるように腕の動作を練習します！
29日	バタフライ （手の動作）	クロールができる方	両手でかく動作を覚えましょう。