



# 週替りレッスン



**プール**  
**木曜日 13:00~13:30**  
**金曜日 10:10~10:40**  
**土曜日 19:20~19:50**

	項目	対象	内容
<b>2日</b>	<b>飛込み</b>	クロールで25M泳げる方	スタート台の横からかっこよくキレイに飛込む練習を行います。
<b>4日</b>			
<b>9日</b>	<b>クロール(キック)</b>	10秒浮くことができる方	泳ぎの基礎である足の動作を練習します。
<b>10日</b>	<b>飛込み</b>	クロールで25M泳げる方	スタート台の横からかっこよくキレイに飛込む練習を行います。
<b>11日</b>	<b>クロール(キック)</b>	10秒浮くことができる方	泳ぎの基礎である足の動作を練習します。
<b>16日</b>	<b>クロール(呼吸)</b>	顔つけクロールができる方	腕をまわしながら呼吸のタイミングを練習しましょう！
<b>17日</b>	<b>平泳ぎ(手の動作)</b>	顔つけバタ足で10M泳げる方	しっかり水をかけるように腕の動作を練習します！
<b>18日</b>	<b>クロール(呼吸)</b>	顔つけクロールができる方	腕をまわしながら呼吸のタイミングを練習しましょう！
<b>24日</b>	<b>バタフライ(キック)</b>	クロールができる方	バタフライ独特のキックを覚えましょう。
<b>30日</b>	<b>クロール(フォームチェック)</b>	クロールで25M泳げる方	細かな部分まで確認・アドバイスしますので、是非ご参加ください！

**会議室 土曜日 11:30~12:00**

	レッスン	内容
<b>25日</b>	<b>ポールdeストレッチ</b>	アロマの香りでリラックスしながら、全身をほぐします。肩こり・腰痛の方にオススメです！