



週替りレッスン



木曜日 13:00~13:30
 金曜日 10:10~10:40
 土曜日 19:10~19:40

	項目	対象	内容
1日	とびこみ	25M泳げる方	スタート台の横からキレイに飛び込む練習を行います。
13日			
14日			
15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。
20日			
21日			
22日	背泳ぎ(足の動作)	水に浮くことができる方	足の動きのみを行います。うまくキックが出来ない方ぜひご参加ください☆
27日	クロール(キック)	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。
28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。



週替りレッスン



金曜日 15:45~16:15
 土曜日 11:30~12:00

	レッスン名	内容
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、全身をほぐします。肩こり・腰痛の方にオススメです！
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 【女性向けコアエクササイズ】	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。
15日	ダンベルビート	音楽のリズムに合わせて行うダンベルトレーニングです。引き締まった体づくりを目指します★
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、全身をほぐします。肩こり・腰痛の方にオススメです！
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★