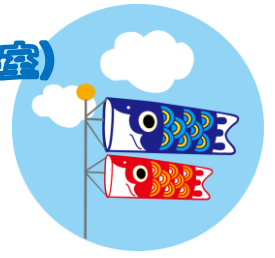




# 週替りレッスン

(会館室)



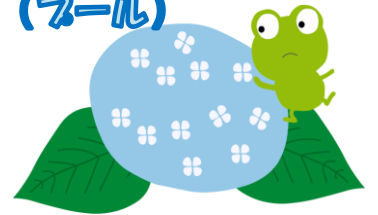
金曜日 15:45~16:15  
土曜日 11:30~12:00

	レッスン	内 容
6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。
12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。
19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。
26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。
27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！



# 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 19:10~19:40

	項 目	対 象	内 容
6日	とびこみ	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。
11日			
12日			
18日	クロール(呼吸)	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！
19日	リズムウォーキング	どなたでも参加できます	音楽に合わせて水中を歩きます。動きを止めずに全身運動を行うので脂肪燃焼に効果的です★
20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！
25日	平泳ぎ(キック)	クロールができる方	足の裏でしっかりける練習をしましょう。
26日	背泳ぎ(キック)	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	平泳ぎ(キック)	クロールができる方	足の裏でしっかりける練習をしましょう。