



# 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<br>2日          | とびこみ          | どなたでも参加できます    | スタート台の横からかっこよく飛込む練習を行います。          |
| 8日                | 平泳ぎ(手の動作)     | 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!            |
| 9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!            |
| 10日               | とびこみ          | どなたでも参加できます    | スタート台の横からかっこよく飛込む練習を行います。          |
| 15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☆ |
| 16日<br>17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。                |
| 22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!            |
| 23日               | 平泳ぎ(手の動作)     | 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!            |
| 24日<br>29日<br>30日 | ストリームライン(けのび) | カベを蹴って浮くことができる | きれいな姿勢でスタートできるように練習しましょう。          |



# 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                           | 内容   |
|-----|--------------------------------|--|
| 2日  | トランポピクス                        | 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。              |
| 9日  | やさしいエアロ                        | 基本的な動作を中心に行うエアロピクス。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。  |
| 10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★    |
| 16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★ |
| 17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!     |
| 23日 | トランポピクス                        | 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。              |
| 24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】 | 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。        |
| 30日 | やさしいエアロ                        | 基本的な動作を中心に行うエアロピクス。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。  |