



# 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
8日	ポールdeストレッチ	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！
14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。
15日	生活筋力向上 <sup>®</sup> 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。

★大会等により、休講となっている日がありますので、ご注意ください。

# 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	とびこみ	どなたでも参加できます	プールサイドからかっこよく飛込む練習を行いましょ。
6日			
7日			
8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。
13日	バタフライ (足の動作)	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。
14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し。
15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。
20日			
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し。