

週替りレッスン

金曜日午前中のレッスンは短期水泳教室や祝日の為、休講の日があります。



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

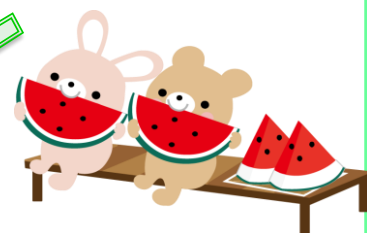


	項目	対象	内容
3日	飛込み	どなたでも参加できます	プールサイドからかっこよく飛込む練習を行いましょう。
10日	平泳ぎのキック	クロールができる方	足の裏でしっかり水をける練習をしましょう。
12日	飛込み	どなたでも参加できます	プールサイドからかっこよく飛込む練習を行いましょう。
17日	平泳ぎの手の動作	顔つけバタ足で10M泳げる方	しっかり水をかけるように腕の動作を練習します！
19日	背泳ぎのキック	水に浮くことができる方	足の動きのみを行います。うまくキックが出来ない方ぜひご参加ください☆
24日	タッチターン	12.5M以上泳げる方	スムーズなタッチターンを習得しましょう。
25日	飛込み	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う。
26日	背泳ぎの手の動作	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！
31日	背泳ぎのキック	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☆



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
12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！
18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	ボディバランス	ヨガ・太極拳・ピラティスの動きを音楽に合わせて行うエクササイズです。心をゆるめ、リラックスしながら身体のコアの部分を強化できます。
25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	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！