

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 7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。
8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!
14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!
15日	フォームチェック(四泳法)	25M泳げる方	泳法のフォームチェックを行います。細かな部分まで確認・アドバイスしますので、是非ご参加ください!
16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!
21日	フォームチェック(クロール・背泳ぎ)	25M泳げる方	泳法のフォームチェックを行います。細かな部分まで確認・アドバイスしますので、是非ご参加ください!
22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。
30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。



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
1日	ジャンピングエアロ	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。
8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	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★
16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!
22日	ジャンピングエアロ	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。
29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。
30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。