

2月

週替りレッスン

木曜日 12:15~12:45
 金曜日 10:10~10:40
 土曜日 19:20~19:50

項目	対象	内容
1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。
7日 バタフライフル	クロールができる方	バタフライ独特の両手でかく動作を覚えましょう。バタフライがカッコよく泳げるようになるといいですね！
8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す。基礎的な動作なのですが、意外とちゃんとできない人が多いので、この機会にぜひ、覚えてください！
14日 15日 16日 飛び込み	クロールで25m泳げる方	スタート台の横からカッコよくキレイに飛込む練習を行います☆初めての方でもコーチがしっかりサポートをするので安心！
21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。
22日 クロール呼吸練習	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！
23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。
28日 背面キック	10秒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☆

会議室

金曜日 11:30~12:00
 土曜日 11:30~12:00

項目	内容
1日 ジムボールEX	片手で持てる大きさの柔らかいボールを使ってストレッチや体幹トレーニングを行います。
2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！
8日 エアロビクス	リズムに合わせて左右対称にステップを踏みます。初めての方、汗をかきたい方、ダイエット・健康維持を目的とした方など、どなたでも楽しめます！！
15日 ダンベルEX	軽量ダンベルを使った筋力トレーニングで、筋力アップを目指します★老若男女大歓迎♪
16日 はじめてヨガ	身体の末端から芯まで気持ちよく動かします。初心者・高齢者の方にもヨガの気持ちよさを味わっていただけるレッスンです。
22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！
23日 バンブーステップ&骨盤底筋体操	青竹を使い簡単なリズム体操を行います。後半では骨盤の歪みを治し、その周辺の筋肉を引き締めます。