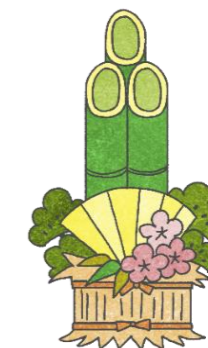


# 1月

# 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
5日 10日 11日	飛込み	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 ☆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!
17日	バタ足	10秒浮くことができる方 泳ぎの基礎であるバタ足の動作を練習します!
18日	背面キック	水に浮くことができる方 足の動きを練習し、背泳ぎをよりスムーズに泳げるようになります。
19日	平泳ぎフル	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	クロールフォームチェック	クロールができる方 クロールのフォームを1人1人チェックして、改善点をアドバイスしていきます!
25日	背泳ぎフォームチェック	背泳ぎができる方 背泳ぎのフォームを1人1人チェックして、改善点をアドバイスしていきます!
26日	平泳ぎフォームチェック	平泳ぎができる方 平泳ぎのフォームを1人1人チェックして、改善点をアドバイスしていきます!
31日	バタフライキック	クロールができる方 難しいと感じると思いますが、バタフライ独特のキックを覚えましょう。

## 会議室

金曜日 11:30~12:00  
 土曜日 11:30~12:00

項目	内容
4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♪
5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!
11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!!
18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。
19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。
25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♪
26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。