

11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

日	項目	対象	内容
1日 2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!
8日	平泳ぎプル	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!平泳ぎのプルはできるように、意外とできていない人が多いです。正しい平泳ぎができるようになりますよ!
9日	背泳ぎプル	背泳ぎのキックができる方	背泳ぎマスターを目指して、華麗な腕の動作と一緒に練習しましょう!
10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!
15日	平泳ぎキック	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。平泳ぎのキックのコツをつかみさえすれば、どんどん楽に泳げるようになりますよ!
16日 17日 22日	タッチターン	クロールで25m泳げる方	ターンの基本であるタッチターンを練習して、50m以上を楽に泳げるようになりますよ!
29日	背泳ぎプル	背泳ぎのキックができる方	背泳ぎマスターを目指して、華麗な腕の動作と一緒に練習しましょう!
30日	リズムウォーキング	どなたでも	音楽に合わせて水中を歩きます。動きを止めずに全身運動を行うので脂肪燃焼に効果的です☆

会議室

金曜日 11:30~12:00
 土曜日 11:30~12:00

日	項目	内容
2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♪
9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!!
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!
30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!!