



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
12日 背泳ぎフル	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！
13日 タッチターン	クロール・背泳ぎができる方	キレイなターンをして50mを泳げるようになりましょう！
14日 平泳ぎキック	10秒浮くことができる方	正しい平泳ぎのキックをマスターしましょう！
19日 背泳ぎのキック	上向きで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☆
20日 クロール(呼吸)	顔つけクロールができる方	スムーズに呼吸できるようになりましょう！
21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！
26日 平泳ぎキック	10秒浮くことができる方	正しい平泳ぎのキックをマスターしましょう！
27日 クロールフォームチェック	クロールで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！
28日 クロール(呼吸)	顔つけクロールができる方	スムーズに呼吸できるようになりましょう！

土曜日 11:30~12:00

レッスン名	内容
7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。
21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♪
28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！