



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 6日 7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!
12日	背泳ぎフル	背泳ぎのキックができる方	しっかり水を押せるように腕の動作を練習します!
13日	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	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!
19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!
20日	クロールフル	水に浮くことができる方	腕のまわし方や水のかき方を練習します。基本のクロールをマスターして、泳げるようになればプールに来るのが楽しくなりますよ☆
26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!平泳ぎのプルはできるようで、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!
27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!

会議室
 金曜日 11:30~12:00
 土曜日 11:30~12:00

	項目	内容
6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★
13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!
14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!
20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♪
27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。