



週替りレッスン

午前中のレッスンは短期水泳教室や祝日の為、休講の日があります。



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
18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！
23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！
24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うにしましょう。
25日		
30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☆
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
3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★
10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！
17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♪
18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！
24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。
25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。
31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！