



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
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!
8日	フィンキック	バタ足ができる方	フィン(足ひれ)を使って、様々な練習をします。フィンを使うことで、ぐんぐん進むので楽しいですよ!
13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。
14日	バタフライフル	クロールができる方	バタフライ独特の両手でかく動作を覚えましょう。バタフライがかっこよく泳げるようになるといいですね!
15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!
20日	バタフライフル	クロールができる方	バタフライ独特の両手でかく動作を覚えましょう。バタフライがかっこよく泳げるようになるといいですね!
21日	背泳ぎキック	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しょう。うまくキックが出来ない方ぜひご参加ください☆

会議室

金曜日 11:30~12:00
 土曜日 11:30~12:00

	項目	内容
7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	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★
15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!
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	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。
29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。