



# 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
1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	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。
9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!
14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。
15日 21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!
22日 23日 28日	背泳ぎキック	水に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☆
29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!

会議室 土曜日 11:30~12:00

	項目	内容
9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!
23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♪