

週替りレッスン



プール

木曜日 13:00~13:30
金曜日 10:10~10:40
土曜日 19:20~19:50



	項目	対象	内容
4日	背泳ぎのキック	背浮きができる方	上向きで太ももからキックをしましょう。
5日	クロールキック(フィン)	10秒浮くことができる方	足ひれを使ってキック練習をしましょう。
11日	背泳ぎ(手の動作)	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。
12日	クロール(手の動作)	顔をつけてのバタ足で12.5M泳げる方	腕のまわし方や水のかき方を練習します。
13日	バタフライキック(フィン)	10秒浮くことができる方	足ひれを使ってキック練習をしましょう。
18日	バタフライキック(フィン)	10秒浮くことができる方	足ひれを使ってキック練習をしましょう。
19日	背泳ぎのキック	背浮きができる方	上向きで太ももからキックをしましょう。
20日	バタフライ(手の動作)	クロールができる方	両手でかく動作を覚えましょう。
25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。
26日			
27日			

会議室 土曜日 11:30~12:00

	項目	内容
13日	ポールdeストレッチ	ストレッチ用のポールを使って姿勢の矯正を行います。アロマを焚いて行うのでリラックス効果抜群！
20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。
27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。