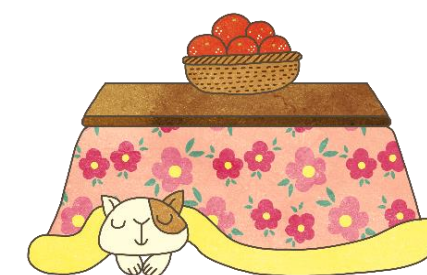


12月

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(木)	クロールフル	バタ足ができる方	クロールの手のかき方をマスターしましょう★
6日(金)	背泳ぎフル	背泳ぎのキックができる方	背泳ぎマスターを目指して、華麗な腕の動作と一緒に練習しましょう！
7日(土)	クロールキック	10秒浮くことができる方	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ぜひ練習してみてください！
12日(木)	飛び込み	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！
13日(金)			
14日(土)			
19日(木)	クロールフル	バタ足ができる方	クロールの手のかき方をマスターしましょう★
20日(金)	クロールキック	10秒浮くことができる方	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ぜひ練習してみてください！
21日(土)	クロールフォームチェック	クロールで25m泳げる方	泳法のフォームチェックを行います。細かな部分まで確認・アドバイスしますので、是非ご参加ください！

会議室

金曜日 11:30~12:00

土曜日 11:30~12:00

	項目	内容
6日(金)	はじめてヨガ	身体の末端から芯まで気持ちよく動かします。初心者・高齢者の方にもヨガの気持ちよさを味わっていただけるレッスンです。
7日(土)	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。
13日(金)	パンチングエアロ	ボクシングの動きを取り入れたエクササイズで、楽しくダイエット！（靴必要です）
14日(土)	体幹エクササイズ	インナーマッスルを鍛え、体のコアの部分エクササイズ☆
20日(金)	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★