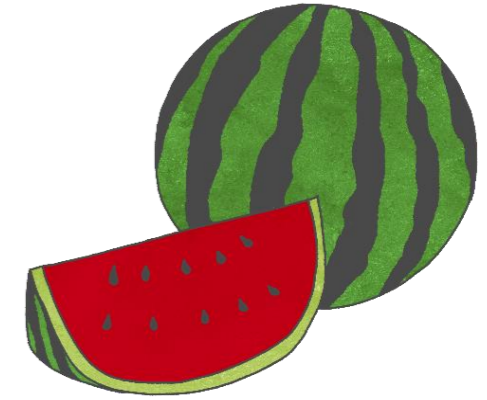


# 7月

# 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
4日 5日 6日	飛込み	クロールで 25m以上泳げる方	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!
11日	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★
12日 18日	背泳ぎフル	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!
25日	平泳ぎキック	10秒浮ける方	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!
26日	クロール フォームチェック	クロールが泳げる方	クロールのフォームをチェックします(*^-^*)

## 会議室

金曜日 11:30~12:00  
 土曜日 11:30~12:00

	項目	内容
5日	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。
6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♪
12日	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)
26日	はじめてエアロ	基本的な動作を中心に行うエアロビクス。初めての方はこのレッスンで動きに慣れていきましょう★