

9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 6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!
12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
13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!
14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!
19日	バタフライキック クロールのキックができる方	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。
20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★
26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!
27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
28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★

会議室

金曜日 11:30~12:00
 土曜日 11:30~12:00

項目	内容
6日	はじめてヨガ 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。
13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)
14日	体幹エクササイズ インナーマッスルを鍛え、体のコアの部分をエクササイズ☆
20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)
27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	体幹エクササイズ インナーマッスルを鍛え、体のコアの部分をエクササイズ☆