

3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

日	項目	対象	内容
1日 2日 7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!
8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。
9日	平泳ぎキック	水に浮くことができる方	足の裏でしっかり水をける練習をしましょう。
14日 15日	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、華麗な腕の動作を一緒に練習しましょう!
16日	平泳ぎフル	顔つけバタ足で10M泳げる方	しっかり水をかけるように腕の動作を練習します!
22日 23日	スカーリング	水に浮くことができる方	泳ぎに必要な動作であるスカーリングを練習しましょう!
30日	バタフライフル	バタフライキックができる方	難しいバタフライの手を練習していきましょう!

会議室

金曜日 11:30~12:00
 土曜日 11:30~12:00

日	項目	内容
1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。
2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!
8日	ジャンピングエアロ	1人用の小さなトランポリンの上で音楽に合わせて、いろいろなステップを行う体にやさしい有酸素運動です。
15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♪
16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。
22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	バンブーステップ & 骨盤体操	青竹を使い簡単なリズム体操を行います。後半では骨盤の歪みを治し、その周辺の筋肉を引き締めます。
29日	骨盤体操	体をゆるめ、全身をリラックスさせ、体幹から骨盤をターゲットに整えていきます。肩こり、腰痛予防の効果が期待できます。
30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♪