

# 5月 週替わりレッスン



会議室 水曜日14:15~14:45 木曜日14:15~14:45 定員12名

開催日	曜日	レッスン名	内容
1日	木	ボディシェイプ	有酸素運動と自重トレーニングを組み合わせたエクササイズで脂肪燃焼、筋力UPに期待◎理想の身体をGETしましょう！
8日	木	Jump Burn	ミニランポリンを使用したレッスンです。膝や腰への負担を軽減させ、脂肪燃焼や体力アップが期待できます。
14日	水	生活筋力向上®スロートレーニング	基礎代謝量を向上させるためのトレーニングでシェイプアップに効果大です。
15日	木	かんたんエアロ	初心者向けのエアロビクス！
21日	水	リラックス整体	ストレッチを行うことで疲れている筋肉を回復させます。体をリラックスさせていきましょう。
28日	水	美尻エクササイズ	たるみがちなお尻をキュッと上げてキュートな「美尻」を手に入れるためのエクササイズを行います。ヒップアップを目指して美しいスタイルを手に入れましょう！
29日	木	new 体幹エクササイズ	バランスディスクを使用し、体幹を鍛えるバランス運動を行います。新感覚の体幹トレーニングを体験しましょう。

プール 月曜日10:10~10:40 水曜日13:00~13:30 木曜日10:50~11:20  
金曜日10:10~10:40 土曜日10:10~10:40 定員10名



開催日	曜日	レッスン名	対象	内容
1日	木	平泳ぎキック	10秒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！
2日	金	背泳ぎプル	背泳ぎのキックができる方	左右の連動した腕の動作を一緒に練習しましょう！
8日	木	クロールフォーム	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！
9日	金	バタフライキック	バタ足ができる方	バタフライのキックを練習します！
10日	土	スタート&ターン	10秒浮くことができる方	壁を蹴ってのスタート時の姿勢と、ターンの方法を練習しましょう！
12日	月	アクアビクス	どなたでも	一緒に楽しく踊りましょうアクアビクス！
14日	水	平泳ぎプル	浮くことができる方	しっかり水をかけるように腕の動作を練習します！
15日	木	フィン&パドル	クロールが泳げる方	フィンとパドルを使って、ぐいぐい進む感覚を楽しみましょう！
16日	金	アクアビクス	どなたでも	一緒に楽しく踊りましょうアクアビクス！
17日	土	バタフライプル	クロールが泳げる方	バタフライ独特の両手でかく動作を覚えましょう！
19日	月	背泳ぎキック	上向きで浮くことができる方	背泳ぎに必要なキックの動作を練習しましょう！
21日	水	バタフライフォーム	バタフライが泳げる方	バタフライのフォームをチェックします
23日	金	アクアビクス	どなたでも	一緒に楽しく踊りましょうアクアビクス！
24日	土	クロール息継ぎ	バタ足ができる方	クロールの息継ぎをマスターしましょう！
26日	月	背泳ぎフォーム	背泳ぎが泳げる方	背泳ぎのフォームをチェックします！
28日	水	平泳ぎフォーム	平泳ぎができる方	平泳ぎのフォームをチェックします！
29日	木	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	金	アクアサーキット	どなたでも	スロートレーニングやクイック動作の筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングの水中バージョン！
31日	土	クロールフォーム	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！

※プールレッスンは対象をご確認いただいた上で、ご参加ください。