8月
週替わりレッスン

会議室　水曜日14:15～14:45　金曜日13:45～14:15　定員12名

開催日	曜日	レッスン名	内　容
6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！
8日	金	バランスボール	バランスボールを使って骨盤周りをほぐしたり、バウンスなどで体幹を鍛えます！また、全身の色んな部位の筋力トレーニングも行います☆
13日	水	ダンベルエクササイズ	軽量ダンベルを使い、身体の部位ごとに細かくトレーニングを行います！老若男女大歓迎のプログラムです♪
15日	金	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
20日	水	ターゲットトレーニング	ターゲットを絞って効果的な筋力トレーニングを行いましょう♪
22日	金	ダンベルエクササイズ	軽量ダンベルを使い、身体の部位ごとに細かくトレーニングを行います！老若男女大歓迎のプログラムです♪
27日	水	美脚エクササイズ	太もも、ふくらはぎ、足首を引き締めて美脚を目指しましょう！

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　定員10名

開催日	曜日	レッスン名	対 象	内　容
4日	月	クロール コンビネーション	バタ足ができる方	クロールの手と足の連動性をマスターしましょう！
6日	水	バタフライ コンビネーション	バタフライのキックができる方	バタフライの手と足のタイミングを練習しましょう！
13日	水	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！
20日	水	平泳ぎ コンビネーション	平泳ぎのキックができる方	平泳ぎの手と足のタイミングをマスターしましょう！
27日	水	背泳ぎ コンビネーション	背面キックができる方	背泳ぎの手と足の連動した動きを練習しましょう！

※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。