

9月 週替わりレッスン

【会議室】 金曜日 13:45～14:15 定員12名



開催日	曜日	レッスン名	内 容
5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
12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♪
19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、全身の色々な部位の筋力トレーニングも行います☆
26日	金	Jump Burn ※定員 10名	ミント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

【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
1日	月	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！
3日	水	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！
4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！
5日	金	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！
8日	月	アクアビクス ※定員20名	どなたでも	一緒に楽しく踊りましょうアクアビクス♪
10日	水	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！
11日	木	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！
12日	金	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！
17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！
18日	木	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！
19日	金	アクアサーキット ※定員15名	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！
22日	月	アクアビクス ※定員20名	どなたでも	一緒に楽しく踊りましょうアクアビクス♪
29日	月	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