



6月 週替わりレッスン

【会議室】 金曜日 13:45~14:15 定員12名

実施レッスンに変更がありました！5/22更新

開催日	曜日	レッスン名	内 容
5日	金	Jump Burn ※定員 10名	ミニ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♪
12日	金	ボディケア	背骨と骨盤が滑らかに動くように、筋肉を意識して動かすレッスンです！ 日常生活を楽しむ身体づくりを行います★
19日	金	バランスボール エクササイズ ※定員 10名	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	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」を作りませんか。 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！

【プール】 月曜日 10:10~10:40
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！
4日	木	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！
5日	金	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！
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♪
11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！
12日	金	初めての飛び込み	クロールで12.5m程度泳げる方	いきなり台から飛ぶのではなく、プール内で飛び込みの基礎的な練習を行います。初心者でも安心して参加できます！
15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！
18日	木	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！
19日	金	ウォーキングエクササイズ ※定員15名	どなたでも	ビート板や浮き棒などの道具を使って水中ウォーキング★
22日	月	クロール・背泳ぎ フォーム	クロール or 背泳ぎが泳げる方	クロール or 背泳ぎのフォームをチェックしましょう！
25日	木	平泳ぎ・バタフライ フォーム	平泳ぎ or バタフライが泳げる方	平泳ぎ or バタフライのフォームをチェックしましょう！
26日	金	泳法撮影 ※定員5名	何かの種目が25m泳げる方	水上から泳ぐ姿を撮影して担当コーチが解説します☆ ※撮影した動画の配信はありません
29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♪

※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