

4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
3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☆
10日	金	バランスボール エクササイズ	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☆
17日	金	Jump Burn ※定員 10名	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♪
24日	金	ガンバルーン体操	全身をバランスよく動かす体操を行い、適度な運動による血行促進を図ります！毎日でも続けられる楽しく取り組めるプログラムです♪

【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
6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♪
13日	月	スカーリング	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！
16日	木	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！
17日	金	バタフライキック	バタ足ができる方	バタフライのドルフィンキックを練習します！
20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♪
23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！
24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！
27日	月	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
30日	木	クロールプル	バタ足ができる方	クロールの手のかき方をマスターしましょう！

※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