

# 2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
6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♪
13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	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
27日	金	JSAボールエクササイズ	無駄なストレスから身体を開放させるエクササイズです。(JSAとは関節包と関節面にアプローチしたエクササイズです。)※ゆったりとした動きです。

【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
2日	月	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！
4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！
5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！
6日	金	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！
9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♪
12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運動性をマスターしましょう！
13日	金	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♪
16日	月	背泳ぎ コンビネーション	背面キックができる方	背泳ぎの手と足の運動した動きを練習しましょう！
18日	水	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★
19日	木	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！
20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！
25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！
26日	木	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	金	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