

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連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	背泳ぎの手と足の連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