

7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	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♪
10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！ 日常生活を楽にする身体づくりを行います★
17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☆
24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
2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！
3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！
6日	月	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！
9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！
10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！
13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♪
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	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★
23日	木	初めての水泳	どなたでも	泳ぐための呼吸方法や水への浮かび方など、泳ぐための基本を練習しましょう☆
24日	金	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！
27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