

# 3月 週替わりレッスン



会議室 水曜日14:30~15:00 定員12名

開催日	曜日	レッスン名	内容
6日	水	生活筋力向上® スロートレーニング	基礎代謝量を向上させるためのトレーニングでシェイプアップに効果大です。
13日	水	ザ・サーキット forビギナーズ	スロートレーニングやクイック動作の筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングの初心者バージョンです。このクラスで体力アップを目指しましょう！
27日	水	ポールdeストレッチ	円柱型のポールを使って肩こりや腰痛の軽減、また姿勢の矯正を行います。

プール 水曜日13:00~13:30 金曜日10:10~10:40  
木曜日10:50~11:20 土曜日10:10~10:40 定員10名



開催日	曜日	レッスン名	対象	内容
1日	金	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★
2日	土	平泳ぎプル	浮くことができる方	しっかり水をかけるように腕の動作を練習します！
6日	水			
7日	木	背泳ぎプル	背泳ぎのキックができる方	背泳ぎマスターを目指して、華麗な腕の動作を一緒に練習しましょう！
8日	金	バタフライキック	バタ足ができる方	バタフライ独特のキックを覚えましょう。
9日	土	アクアサーキット	どなたでも	スロートレーニングやクイック動作の筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングの水中バージョンです。このクラスで体力アップを目指しましょう！
13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！
14日	木	背泳ぎキック	上向きで水に浮くことができる方	背泳ぎのキックの動作を練習しましょう！
15日	金	スカーリング	水に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	土			
21日	木	やさしいアクアビクス	どなたでも	運動に自信のない方でも安心して参加できるアクアビクス！一緒に楽しく踊りましょう！
22日	金	平泳ぎキック	10秒浮くことができる方	足の裏でしっかり水をける練習をしましょう。平泳ぎのキックのコツをつかみさえすれば、どんどん楽に泳げるようになりますよ！
23日	土	アクアサーキット	どなたでも	スロートレーニングやクイック動作の筋力トレーニングと有酸素運動を交互に行うサーキットトレーニングの水中バージョンです。このクラスで体力アップを目指しましょう！
27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！
28日	木			
29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。
30日	土	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！

※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。