

# 8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
2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。
9日	水	バランスボール	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、全身の色んな部位の筋力トレーニングも行います。
23日	水	筋膜リリース	ポールを使って凝り固まった身体をじっくりほぐします。運動前ならトレーニング効果UP、運動後なら疲労回復など、メリットづくめのプログラムです。
30日	水	体幹エクササイズ	お腹の奥にあるインナーマッスルを鍛えます！体のコアを鍛えることで、身体の安定性を高め、疲れにくい身体を作ります。

プール 水曜日13:00~13:30  
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	水	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	水	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	水	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★
30日	水	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！



※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。