

9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	モビバンエクササイズ	チューブを使って簡単な筋力トレーニングや柔軟運動を行います。誰でも気軽に参加できます。
13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。
20日	水	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♪
27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。

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
1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。
6日	水	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。
8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！
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！
15日	金	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！
20日	水	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♪
22日	金	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！
27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★
29日	金	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、華麗な腕の動作と一緒に練習しましょう！

※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。