

1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 |
|-----|----|------------|----------------------------------------------------------------------------|
| 10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。 |
| 17日 | 水 | 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」を手に入れるためのエクササイズを行います。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！ |
| 24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。 |
| 31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
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 |
|-----|----|------------|--------------|---------------------------------------------------------------------------------|
| 4日 | 木 | 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★ |
| 5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！ |
| 10日 | 水 | | | |
| 11日 | 木 | 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！ |
| 12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！ |
| 13日 | 土 | 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 | 水 | | | |
| 18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！ |
| 19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♪ |
| 20日 | 土 | | | |
| 24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！ |
| 25日 | 木 | | | |
| 26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 | 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！ |
| 31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。 |

※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。