

1月 週替わりレッスン

会議室 水曜日14:15~14:45
木曜日13:15~13:45

定員12名



開催日	曜日	レッスン名	内容
8日	水	Jump Burn ※定員10名	ミニ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。
9日	木	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、バウンズ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。
15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。
16日	木	シェイプアップファイト forビギナー	初心者向けのシェイプアップファイトです。ボクシングの動作を取り入れたエクササイズ！代謝アップなどが期待できます。太りにくく痩せやすい体づくりを目指せます！
22日	水	Jump Burn ※定員10名	ミニ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。
23日	木	かんたんエアロ	初心者向けのエアロビクス！
29日	水	リラックス整体	ストレッチを行うことで疲れている筋肉を回復させます。体をリラックスさせていきましょう。
30日	木	ダンベルビート	音楽に合わせて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！

プール 月曜日10:10~10:40 水曜日13:00~13:30 木曜日10:50~11:20
金曜日10:10~10:40 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	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	月	アクアビクス	どなたでも	一緒に楽しく踊りましょうアクアビクス！
8日	水	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！
9日	木	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。
10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！
15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！
16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★
17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！
18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！
20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！
22日	水			
23日	木	ドルフィンキック	バタフライのキックができる方	ロケットスタートを身につけましょう。
24日	金	アクアビクス	どなたでも	一緒に楽しく踊りましょうアクアビクス！
25日	土	平泳ぎフォーム	平泳ぎが泳げる方	平泳ぎのフォームをチェックします
27日	月	アクアビクス	どなたでも	一緒に楽しく踊りましょうアクアビクス！
29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！
30日	木	バタフライフォーム	バタフライが泳げる方	バタフライのフォームをチェックします
31日	金			

※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。