

12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
4日	水	篠原special	体幹トレーニングを中心にを行います。体幹を鍛えて丈夫な身体をつくりましょう！
5日	木	大西special	青竹を使用した有酸素と簡単な筋力トレーニングを行います！
11日	水	岡田special	有酸素、筋トレを交えた強度の高い岡田SPです。
12日	木	田淵special	ストレッチを主に、心身の癒しを目的とする田淵SPです。
18日	水	福田special	トレーニンググッズを使用した楽しい筋力トレーニング。
19日	木	篠原special	年末最後の週替わりレッスン、激しく楽しく”Let’sトレーニング”

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
2日	月	背泳ぎキック	上向きで浮くことができる方	背泳ぎに必要なキックの動作を練習しましょう！
4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！
5日	木			
6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★
7日	土	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	月	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！
11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。
12日	木	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！
13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！
14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！
16日	月	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！
18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♪
19日	木			
20日	金	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！
21日	土			
23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！

※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。