

# 10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
2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。
3日	木	かんたんエアロ&青竹体操	初心者向けのエアロビクスを行った後、音楽に合わせて青竹踏みを行います。青竹を踏むことによって血液の循環がよくなり、活動量も増え、フレイル予防にもつながります。
9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。
10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します！
16日	水	Jump Burn	ミニランボ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。
17日	木	ザ・サーキット forエキスパート	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上級者向けのサーキットトレーニングです。
23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。
24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します！
30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	木	Jump Burn	ミニランボ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。

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	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！
3日	木	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！
4日	金			
7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！
9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★
10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！
11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！
12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！
16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！
17日	木			
18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♪
19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！
21日	月	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♪
23日	水	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	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。
25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！
26日	土	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。
28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！
30日	水			
31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。

※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。