

11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
6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！
7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。
13日	水	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。
14日	木	Jump Burn	ミント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。
20日	水	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！
21日	木	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	Jump Burn	ミント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。
28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！

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
1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！
2日	土	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！
6日	水			
7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★
8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！
9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！
11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！
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！
14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！
15日	金			
16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！
18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♪
20日	水			
21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。
22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	月	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。
27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。
28日	木	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！
29日	金			
30日	土			

※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。