

2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
5日	水	ザ・サーキット forビギナーズ	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初心者バージョンです。このクラスで体力アップを目指しましょう！
6日	木	Jump Burn ※定員10名	ミニ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。
13日	木	筋トレ&青竹体操	侍従での筋力トレーニングのあと、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。
19日	水	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♪
20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！
26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。
27日	木	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 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	土	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★
3日	月			
5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。
6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！
7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！
10日	月	バタフライキック	バタ足ができる方	バタフライのキックを練習します！
13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★
14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、華麗な腕の動作を一緒に練習しましょう！
15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！
17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！
19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！
20日	木			
21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！
22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。
26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♪
27日	木	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
28日	金	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。