

# 3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

※3/27のみ14:15~14:45

定員12名

開催日	曜日	レッスン名	内容
5日	水	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。
6日	木	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。
12日	水	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！
13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。
19日	水	かんたんエアロ	初心者向けのエアロビクス！
26日	水	ボールde体幹エクササイズ	バランスボールやジムボールを使用して引き締まった身体を作りましょう！
27日	木	美脚エクササイズ	太もも、ふくらはぎ、足首を引き締めて美脚を目指しましょう！

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	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！
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！
8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★
10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！
12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！
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	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！
15日	土	平泳ぎフォーム	平泳ぎができる方	平泳ぎのフォームをチェックします！
17日	月			
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！
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。
24日	月	クロールフォーム	クロールができる方	クロールのフォームをチェックします！
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♪
31日	月			

※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。