

9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	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。
5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！
11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。
12日	木	Jump Burn	ミニ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。
18日	水	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。
19日	木	シェイプアップファイト	ボクシングの動作を取り入れたエクササイズです。運動不足解消、脂肪燃焼、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！
25日	水	Jump Burn	ミニ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。
26日	木	筋膜リリース	ポールを使って凝り固まった身体をじっくりほぐします。運動前ならトレーニング効果UP、運動後なら疲労回復など、メリットづくめのプログラムです。

プール 月曜日10:10~10:40

水曜日13:00~13:30 金曜日10:10~10:40

木曜日10:50~11:20 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！
4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。
5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！
6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。
9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！
11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！
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！
18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！
19日	木	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	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。このクラスで体力アップを目指しましょう！
30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！

※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。