

# 4月 週替わりレッスン



会議室 水曜日 14:15～14:45 木曜日 14:15～14:45 定員12名

開催日	曜日	レッスン名	内容
2日	水	生活筋力向上® スロートレーニング	基礎代謝量を向上させるためのトレーニングでシェイプアップに効果大です。
3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。
9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。
10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。
16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。
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	生活筋力向上® スロートレーニング	基礎代謝量を向上させるためのトレーニングでシェイプアップに効果大です。
24日	木	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！

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	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！
7日	月	背泳ぎフォーム	背泳ぎが泳げる方	背泳ぎのフォームをチェックします！
14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！
16日	水	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！
17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。
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♪
21日	月	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！
23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。
24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！
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	クロールフォーム	クロールが泳げる方	クロールのフォームをチェックします！
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！

※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。