

スポーツはじめキャンペーン

K2/K3 プールレッスンのご案内

レッスンスケジュール 2020年10月－12月

	月	火	木	金
11:00 ～11:30			はじめて バタフライ ★	はじめて 平泳ぎ ★
11:30 ～12:00		ミットウォーキング ★		
13:30 ～14:00	アクアヒート ★★★	はじめて クロール ★		はじめて 背泳ぎ ★
14:00 ～14:30	はじめの一步 ★		ウェーブリング ストレッチ ★	
20:00 ～20:30		はじめて 背泳ぎ ★	ミットアクア ★★	はじめて クロール ★
20:30 ～21:00	アクアストレッチ ★		ボールde 水中体操 ★	

オレンジ枠・・・水中運動レッスン / 水色枠・・・泳法習得レッスン

※レッスン休校日

10月29－31日 11月3日・23日 12月28－31日

★印はレッスンの強度や難易度の目安です

【泳法レッスン】

はじめの一步(初心者水泳)【★】

これから水泳をはじめる方を対象に、水慣れ～バタ足導入部分までご指導致します

はじめて・・・【★】

これから泳ぎをはじめようとする方を対象に各泳法の導入部分を指導致します

【水中運動レッスン】

アクアストレッチ【★】

筋力の柔軟性の向上と疲労回復を目的とした易しいストレッチプログラム

ミットウォーキング【★】

グローブを使って、上半身のシェイプアップや筋力トレーニングを行うプログラム

ウェーブリングストレッチ【★】

ウェーブリングを使用し、体幹の筋肉を効果的に「ほぐす」「伸ばす」「引き締める」水中運動

ミットアクア【★★】

通常のアクビクスにグローブをつけて行う、筋力アップ及びシェイプアップに効果的なプログラム

ボールde水中体操【★】

水が入ったボールを使って行うプログラム！腰痛改善や五十肩予防の効用もあり！