



	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21
月	スイム レッスン	30 個人メドレー ★★ 村上			30 はじめてスイム 遠藤	30 個人メドレー ★★ 森田	フリー 2コース	フリー 1コース		15 フリー 2コース	45	
	スタジオ レッスン	10 太極拳 岡本		15 ピラティス 河本			30					
火	スイム レッスン	個人メドレー ★★ 岸田				個人メドレー ★★ 岸田	フリー 1コース				フリー 2コース	
	スタジオ レッスン				45 気功 杉井	45 ク背 ★ 森田					ピラティス 河本	
水	スイム レッスン	20 はじめて スイム 遠藤	20			ク背 ★★ 村上				ク背 ★ 横山	フリー1 フリー4	
	スタジオ レッスン				ストレッチ 村上	健康 エアロ 杉井						
木	スイム レッスン	30 個人メドレー ★★ 横山			30 アクア ピクス 岸田	15 平バ ★ 村上	フリー 1コース				フリー 2コース	
	スタジオ レッスン			30 ゆがみ 矯正体操 山本	15 開催日を 確認下さい	40						
金	スイム レッスン	競泳 岸田		55 水中運動 横山		ク背 ★ 大黒	フリー 1コース				フリー 2コース	
	スタジオ レッスン	平バ ★ 森田		15 太極拳 岡本	45 ボール 岸田	45					ストレッチ 村上	
土	スイム レッスン		10	55							個人メドレー 村上	
	スタジオ レッスン					エンジョイ エアロ 河本					30	

キッズスクールのためプールの利用は
できません。

スイムレッスン全60分

- はじめてスイム 水慣れ、顔付け、バタ足、クロール/背泳ぎ25m完泳を目指す!
- ★マーク 各種目25mを美しいフォームで完泳を目指す!
- ★★マーク 各種目25mを完泳し、さらに美しいフォームを目指す!
- マスターズ マスターズ水泳大会への出場を目指す!
- 個人メドレー 4泳法完泳! さらにテクニックの向上を目指す!
- アクアピクス 水の抵抗を利用して、全身を動かします。体力づくり、シェイプアップに効果あり!
- 水中運動 ボールなどを使い、運動を行います。ストレス解消におススメ!!

スタジオレッスン

- 太極拳45分 簡単な太極拳動作2~3をゆっくり行います。ジワジワと足腰に効いてきます。
- 健康エアロ60分 基本ステップを使ってゆっくりカラダを動かします。
- エンジョイエアロ60分 エアロになれてきた方、体力・技術向上!
- ゆがみ矯正体操45分 カラダの不調の原因にもなる骨盤や背骨のゆがみを整えていきましょう。
- ピラティス60分 ピラティスは体の芯を鍛えること(体幹トレーニング)に重点を置いています。
- 気功60分 リラックスすることにより心身のストレスを取り、免疫力を高め、自然治癒力を増強させましょう。
- ゆるめるバランスボール15分 腰痛・肩凝り・姿勢の悪さでお困りの方へおススメ!!
- ストレッチ25分 柔軟体操と簡単な自重トレーニングの組み合わせです。

レッスン途中の入退場は事故防止のためご注意ください。