



2018年新たな目標をもって
トレーニングを継続しましょう。



平成30年1月8日(祝・月)

特別無料レッスン開催

45分でバージョンアップ!! 運動レベルは★です。

スタジオ①



10:10~10:55

担当:鈴木

爽快ストレッチ& 冷え解消エクササイズ

前半は手足の指先まで意識したストレッチで
体をほぐし、血行を改善します。
後半は簡単な筋力トレーニングと
軽い有酸素トレーニングにより、代謝を上げ
冷えの解消を図ります。



13:30~14:15

担当:塚原

誰でも出来る!! 椅子を使ったストレッチ&下肢運動

椅子を使用したクラスです。
前半はストレッチ、後半は下肢を中心とした運動を
行います。
後半の下肢運動では、運動のレベルを選べるよう
"座って行うバージョン"と"立って行うバージョン"を
ご紹介します。どなたでもどうぞ。

プール



11:15~12:00

担当:西田

Enjoy フィンスイミング

初めて足ヒレをつけて泳ぐ方、大歓迎!!
ゆっくり、ゆったり、楽しくフィンスイミングを
してみませんか?
普段感じることのできないスピードを
体感してみましょう!!



14:30~15:15

担当:佐藤

水泳の基礎・姿勢の作り方とキック

泳ぎ方に目が行きがちな水泳ですが、
今回は泳ぎ方ではなく水中での体の使い方を
メインに行います。
「浮き身・潜航・潜水」などの動作を行い、水中での
バランスのとおり方や姿勢の作り方、力の入れ方などを
行い、最後に練習した姿勢を使いキックの練習を
行っていきます。

予約不要!! 施設利用料のみでどなたでもご参加頂けます。