

特別無料レッスン開催!!

平成31年2月11日(祝・月)

InBody無料測定期間中!!

ストレッチポール &おなかすっきり 10:10~10:55



担当:望月

前半はストレッチポールでゆったり呼吸に合わせて、基本的なポーズで姿勢を整えます。後半は腹式・胸式呼吸の練習ののち、退館引き締めエクササイズを行います。インナーマッスル(深層筋)を鍛え、すっきりお腹、腰痛予防を目指します。

※10:50~11:10
通常無料レッスンの
アクアウォーキングを行います

背泳ぎ入門 泳ぎ方とポイント!!



担当:佐藤

11:15~12:00

背泳ぎの基本姿勢である背浮を中心に、キック・プルと練習を進めていきます。リラックスしながら仰向けで浮かび、焦らずできるだけ楽にゆっくり泳げる背泳ぎのコツをお伝えします。大きく、美しいフォームを身に付けましょう!!

背泳ぎが苦手な方から泳げる方までご参加下さい。コツ・ポイントを掴みましょう!!

体幹

エクササイズ



担当:塚原

13:30~14:15

マットの上で体幹を鍛えます。そもそも体幹とは胴体部分を指し、具体的には胸、背中、腰回り、腹筋、お尻はすべて体幹の構成要素ということになります。

胴体部分を鍛えることで身体の中心(軸)がしっかりし、日常生活でも力を発揮しやすくなります。

※靴を脱いでエクササイズを行います。

施設利用料のみでどなたでも
ご参加いただくことができます♪
運動レベルは★です

アクアビクス

担当:塚原

14:30~15:00

水中版エアロビクスとも言われており、有酸素性能力の向上が期待できるレッスンです。音楽に合わせて動きもどんどん変化していくため飽きることなく動き続けることができます!初めての方や泳げない方でも大丈夫です。

※アクアビクスのみ、30分間のレッスンです。

