



2017年も新たな目標を持ち  
楽しくトレーニングをしましょう!!



# 1月9日(祝・月) 特別無料レッスンは開催!!

45分でバージョンアップ

10:10~10:30  
爽快ストレッチ

全身をしっかり動かすストレッチを行いません。  
筋温を上げ、身体を運動するモードに目覚めさせましょう。



担当:大村

11:00~11:45

ストレッチボール  
&ピラティス

まずは、ストレッチボールで筋肉の緊張を緩和し、身体を本来あるべき正しい位置へと整えます。

筋膜リリースによって関節の可動域が広がった後にピラティスのエクササイズを行うことで、より効果を上げることが出来ます。普段あまり意識することのない部分を動かし、身体をスッキリさせましょう!!



担当:佐藤

11:00~11:45

クロールの手の動き  
をマスターしよう!!

クロールの手の動きを集中的に練習します。簡単な水を掴む動作から最後のフィニッシュまでポイントを抑えながらレッスンを進めていきます。また同時にクロールで泳ぐうえで必要なローリング動作も練習し、安定した泳ぎが出来るように目指します。手をかいてるのに進まない、泳いでいてフラフラしてしまい上手に泳げない方、是非ご参加下さい。



担当:増田

13:30~14:15

サーキットトレーニング  
&ボールエクササイズ

サーキットトレーニングは、筋力トレーニングと有酸素運動(踏台昇降)を繰り返します。その結果、筋力UPだけでなく脂肪燃焼効果も期待出来ます。筋力トレーニングは種目を選ぶことができるので初めての方も気軽に参加出来ます。また後半はスモールボールを使ったエクササイズを紹介します。



担当:西田

14:30~15:15

背泳ぎの基本

背泳ぎは仰向けで泳ぐ唯一の泳ぎです。他の泳法と比べると姿勢を保つ事が大変です。しかし、ポイントをマスターすれば難しい事はありません。姿勢が定まれば常に顔が出ている背泳ぎは呼吸動作も楽に行なえるので、泳いでいて苦しくなってしまう方でも泳ぎやすい泳法です。このレッスンでは背泳ぎの基本を練習します。苦手意識がある方も是非チャレンジしてみてください。