

特別無料レッスンは開催!!

3月20日(祝・月)

施設利用料のみでどなたでも

ご参加頂けます!!



担当:大村

ストレッチ &

身体すっきりエクササイズ

10:10~10:30 ストレッチ

10:30~10:50 エクササイズ

前半は、身体を運動するモードに目覚めさせるストレッチを行ないます。

後半は、スモールボールを使い大きな筋肉をメインに動かす大筋群エクササイズや内側の筋肉を意識する体幹強化エクササイズを行います。シェイプアップを目指したエクササイズにチャレンジしてみましょう!!

どちらか1つのみでの参加もOKです。



担当:佐藤

平泳ぎの

コツとポイント!!

11:00~11:45

平泳ぎは他の泳法と違い足の動かし方に大きな特徴があり、このキックが上手に出来ないと前に進んでいきません。レッスンでは、キックを中心に練習を行い合わせて手の動きや手足のタイミングも練習します。簡単な動作から始めていきますので初めての方はもちろん、泳げる方でもポイントを抑えることで更に上手に泳ぐことが出来るようになります。



担当:増田

サーキット & 体幹トレーニング

13:30~14:15

サーキットは、筋力トレーニングと有酸素運動(踏み台昇降)を繰り返します。全身を鍛えながら有酸素運動を行うので、筋力UPだけでなく脂肪燃焼にも効果的!!体幹トレーニングではダンベルを使用します。強度を選ぶことが出来ます。

後半はスモールボールを使った体幹エクササイズを紹介します。お腹周りを引き締めていきましょう!!



担当:望月

背泳ぎの

コツとポイント!!

14:30~15:15

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