

《特別レッスンご案内》



レッスン名	内 容
ストレッチ & 簡単エクササイズ	前半は運動を始めるウォーミングアップの為にストレッチ。後半は、初めての方から出来る簡単な筋力UPのエクササイズを紹介します。
初めてステップ	音楽に合わせてステップ台の昇降運動を楽しみます。初めての方からご参加頂けるクラスです。気持ちの良い汗をかきましょう!!
身体が硬い方でも大丈夫!!ストレッチ!!	基本ポーズ、呼吸、コツを盛り込んだストレッチクラスです。日頃のコリ、硬まった筋肉をゆっくり、丁寧にほぐしていきます。
チューブを使った体幹と下半身エクササイズ	チューブを使って体の軸となる体幹部と下半身のエクササイズを行うことで効率よく全身に力が伝わるようになります。
ボールを使った全身エクササイズ	バランスボールとスモールボール2種類を使って全身まんべんなくエクササイズしていきましょう!!
自重エクササイズ	道具を使わずに自宅でも出来る筋力トレーニングを紹介します。正しいフォーム、呼吸法を覚えトレーニング効果を上げましょう。
ターンとスタート	スムーズなスタートとターンを取得するための練習法を紹介します。簡単な動作練習でスタートとターンをマスターしましょう。
スカーリングにチャレンジ!!	パドルを使って水を掴む感覚を覚える練習をしていきます。大きな泳ぎが出来るようにスカーリングをマスターしましょう!!
キックをマスターしよう!!	このクラスでは効率の良いキックを目標に練習します。キックを活かした泳ぎに繋げていきましょう!!
初心者クロール	クロールの基本動作から練習していきます。正しいフォームを身に付けましょう!!
タイムトライアル	前半はタイムトライアルに向けたスタートとターンを練習し、後半はタイム測定で速さにチャレンジ!!
シュノーケル	シュノーケルを使って様々な移動動作を行います。いつもと違った水の世界を楽しみましょう。

レッスンは私たちが担当します!!



望月香江



塚原美織



鈴木陽登



佐藤隆善



望月加奈子



横山千穂



西田有沙



加藤沙季

ゴールデンウィークも
皆様の健康づくりを
しっかりサポートします!!

《ご利用案内》

- GW特別無料レッスンは施設利用料(820円)のみで予約なしでどなたでもご参加頂けます。
- 施設利用券は、時間制限がございません。1日何本レッスンに出てもOK!!
- レッスン開始5分前にお集まり下さい。
- ※その他ご不明な点はスタッフまでお尋ねください。



《お問い合わせ》
054-355-3113
<http://terra.net/>

