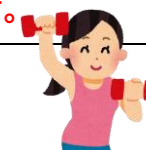


令和6年5月

♥ サービスプログラム おまかせメニュー ♥

曜日	時間	指導者名	プログラム	内容
月	13:30~14:00	瀬戸	リズムミックパンチ ①	楽しくリズムに乗りながらパンチやキックで汗を流しましょう！
月	14:15~14:45	瀬戸	リズムミックパンチ ②	楽しくリズムに乗りながらパンチやキックで汗を流しましょう！
リズムミックパンチ①②は同じ日に両方受けることはできません。どちらか1つの参加をお願いします。				
水	18:30~19:00	職員	ストレッチ	ケガをしないために大事なストレッチ。 筋肉の柔軟性を高め、関節の可動域を広げましょう！
金	19:15~19:45	職員	ファイトくらぶ (体幹編)	いろいろな動きの筋トレと有酸素運動を繰り返すことで、脂肪燃焼 や筋力、持久力などを向上させるプログラム(サーキットトレーニング)。 短時間で効果あり！
土	13:15~13:45	職員	ポールストレッチ	ストレッチポールでゆっくりほぐし、身体を整えましょう。



サービスプログラム 4泳法教室メニュー

曜日	時間	指導者名	プログラム	内容
月	13:00~13:45	職員・岡田	平泳ぎ	2班に分かれて各週のテーマに沿って指導します。
金	13:00~13:45	職員・岡田	平泳ぎ	1週目→キック 2週目→キック 3週目→ドリル 4週目→コンビネーション

