

2024年4月21日(日)

暖かくなってきましたね。
寒さで縮こまっていた体をのびのび動かしませんか？

アリーナで体をほぐしてプールでラクラク泳ぐイベント、是非ご参加ください。



体が動かしやすくなる！

ラクロールコンディショニング

カンタンな体操で「股関節」と「脇」をほぐしていきます。
この2か所がクルクル動けば運動がしやすくなります。

動きやすくて怪我をしにくい体作りをしましょう！

担当 山下 基子
受付開始 11:30
時間 12:00～13:00
定員 20名
参加費 1,650円(税込)
会場 アリーナ



ラクに泳げるようになる！ラクロール

今回は「平泳ぎ」と「クロール」です！

- ・平泳ぎがなかなか前に進まない
- ・平泳ぎもクロールも上手になりたい
- ・どの泳ぎ方でもすぐに疲れてしまう

水泳のお悩み、ラクロールなら解決できます！



ラクロール
(平泳ぎ&クロール)

担当 馬場 浩希
時間 13:30～14:30
定員 40名
参加費 1,650円(税込)

ラクロール
(インターバル)

担当 馬場 浩希
時間 14:45～15:45
定員 40名
参加費 1,650円(税込)

【申込】フロントにて受付と参加費のお支払いをお願いいたします
【申込開始日】2024年4月1日