



体験

募集中!



プール・スタジオ教室



| 曜日 | 時間 | 教室名 | 場所 | 強度 | 内容 |
|----|-------------|--------------|-------|----|-------------------------------------|
| 火 | 13:00~14:00 | クロール・背泳ぎ | プール | ★ | クロール・背泳ぎをより綺麗に泳ぐ為のフォームを中心に行います。 |
| | 19:45~20:30 | アクアビクス | プール | ★★ | 脂肪燃焼プログラムです。音楽に合わせて楽しく水の中で動きます。 |
| 水 | 10:30~11:30 | 背泳ぎ・バタフライ | プール | ★ | 平泳ぎ・バタフライをより綺麗に泳ぐ為のフォームを中心に行います。 |
| | 13:00~14:00 | 4泳法（基礎） | プール | ★ | 4泳法の泳ぎを習得します。 |
| | 19:30~20:30 | 4泳法（基礎） | プール | ★ | 4泳法の泳ぎを習得します。 |
| 木 | 10:30~11:30 | 個別集中 | プール | ★ | 6名に対して1名のコーチが丁寧に教えます。 |
| | 13:00~14:00 | 個別集中 | プール | ★ | 6名に対して1名のコーチが丁寧に教えます。 |
| | 13:00~14:00 | ロコモフィット | 大会管理室 | ★ | ロコモを予防する為に、下肢の筋力やバランス機能を高める運動を行います。 |
| | 19:45~20:30 | アクアビクス | プール | ★★ | 脂肪燃焼プログラムです。音楽に合わせて楽しく水の中で動きます。 |
| 金 | 13:00~14:00 | 4泳法（応用） | プール | ★★ | スタート・ターン・スピードの練習を中心に行います。 |
| | 19:00~20:00 | 個別集中 | プール | ★ | 6名に対して1名のコーチが丁寧に教えます。 |
| 土 | 10:30~11:30 | ボディコンディショニング | 大会管理室 | ★★ | 身体のストレッチを行いながら、筋力UPの向上を目指します。 |



フロント受け・お電話でご予約お待ちしております♪
 石崎の杜 歓鯨館 ☎0985-62-7067