



水泳コンディショニング

水泳、日常生活に効果的なトレーニング、ストレッチを行います！
チューブ（ゴムバンド）を使って、運動を楽しみましょう。



担当講師

平田 太愛

Hirata Taia

略歴

水泳歴：7年

野球歴：10年

トレーニング歴：3年

日時 土曜日 15:15~16:00

定員 15名

対象 16歳以上

参加費 2か月/全8回 6,000円
ドロップイン/都度 1,000円

持ち物 動きやすい服装・タオル・飲み物

★レッスン内容(45分間)★

関節可動域の改善トレーニング(肩甲骨、股関節、膝、肘など)

+

上半身と下半身のトレーニングとストレッチ

☆全8回(8週)☆

奇数日：上半身トレーニング + 関節可動域ストレッチ

偶数日：下半身トレーニング + 関節可動域ストレッチ

※フィットネチューブを使います

お申込み方法

新規の方 新規受付期間中に、参加費を添えて窓口にてお申込みください。(先着順)
ドロップイン制度にて、都度1,000円で参加することもできます。

継続の方 スタジオ教室と同様に、各クールの継続受付期間中にお手続ください。

長居プール 06-6609-1580 <https://pool.nagai-park.jp/>

