

2月祝日 特別教室①

《開催日》 2/11 (日祝)

☆プール教室☆

初めてバタフライ part I 10:30~11:30

✎ 基礎編：姿勢とキックの基本を学ぶ

初めてバタフライをチャレンジする方、お悩みを持っている方向けの教室です。姿勢の作り方とキックの基本を学びます。正しい姿勢とキックで大きなうねりをつくり、上手な体重移動のコツをお伝えします。



スタート&ターン part I 11:45~12:45

✎ クロール編：グライド姿勢を作る

壁を蹴って上手にスタートしたい。ターン技術を覚えたい方向けの教室です。クロールでのストリームラインを維持する正しい姿勢（グライド）の作り方、ターンイン&アウトの基礎をお伝えします。

予約：2/1 (木) 開始 料金：各1,320円 (税込)
定員：各10名 対象：16歳以上
担当：藤田



教室予約専用ダイヤル：0985-62-7067

2月祝日 特別教室②

《開催日》 2/12 (月祝)

☆プール教室☆

✎ アクアサーキット 10:30~11:00

予約不要。プール施設利用料 (510円) でご参加いただけます。
筋力トレーニング&有酸素運動を交互に実施し、効果的にシェイプアップ!

初めて平泳ぎ part I 11:15~12:15

✎ 基礎編：姿勢とキックの基本を学ぶ

初めて平泳ぎをチャレンジする方、お悩みを持っている方向けの教室です。姿勢の作り方とキックの基本を学びます。正しいストリームラインを作り、キックで大きく進むコツをお伝えします。



予約：2/1 (木) 開始 定員：8名
対象：16歳以上 料金：1,320円 (税込)
担当：竹田



☆スタジオ教室☆

✎ ボディコンバット テック+60 19:30~20:45

空手・キックボクシング・テコンドーなどの動きを取り入れた格闘技エクササイズ。仮想の敵を相手にキックやパンチを繰り出し、脂肪燃焼、敏捷性向上、ウエストの引き締め、ストレス発散etcが期待できます。好評につき、今回もテック15分+60分の教室を実施します。さらなるフィットネス効果は間違いなし!!

予約：2/1 (木) 開始 定員：15名
料金：770円 (税込) ※レズミルズ回数券利用不可



教室予約専用ダイヤル：0985-62-7067