

4月 スイムトレーニング

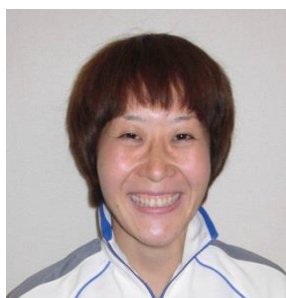
桜の季節になりました。
今年度は泳力UPを目指しませんか？
スイムトレーニングは、シェイプUPにも繋がります！
プールでメリハリボディを作りましょう！！

4月6日	中上級 (800M~)	4泳法混ぜ、キック・プルなど 取り入れたメニューに沿って泳ぎます
4月13日	初級 (500M)	主にクロールでキック・プルなど 取り入れたメニューに沿って泳ぎます
4月20日	中上級 (800M~)	4泳法混ぜ、キック・プルなど 取り入れたメニューに沿って泳ぎます
4月27日	初級 (500M)	主にクロールでキック・プルなど 取り入れたメニューに沿って泳ぎます

日時：毎週土曜日 15:50~16:20【30分間】

場所：4Fプール 担当：宮澤 美咲

※こちらのレッスンはオアシスリザーブ予約対象です



掲載期間 2024年4月末日まで