

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4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11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18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25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

日時：毎週土曜日 15:50~16:20【30分間】

場所：4Fプール 担当：市田 晴美 宮澤 美咲

※こちらのレッスンはリザーブ予約対象です

掲載期間 2026年4月末日まで