



【詳細】

対象：グンゼスポーツ会員様
定員：各10名
申込：1月29日（水）10：00～
（電話受付12：00～）
受付場所：グンゼスポーツ吹田健都フロント



ラクに泳ぎたい！等、
「〇〇になりたい」の
お手伝いをします！
きっと泳ぐことが
楽しくなりますよ！

担当：谷口
経歴：グンゼスポーツ桜宮や
枚方などで初心者の方から、
中級のクラスまでを担当

2月5.12.19.26日（水）
14:15～15:15

呼吸法の習得

呼吸が苦しいと感じる方はいませんか？
呼吸法を修得し、自分のベストな姿勢を意識して
クロールを楽（ラク）に泳ぐことを目指します。

内容：呼吸のタイミング、呼吸時の姿勢を中心にドリル練習を行ないます。

対象：どなたでもご参加していただけます。泳げない人でも

料金：4,400円（税込）/4回
※2週目からの参加であれば、3,300円（税込）
※入金はレッスン当日にお願い致します

2月5.12.19.26日（水）
19:00～19:30

歩く機能改善

ただ歩くだけではなく、水中の浮力を利用して楽しみながら歩いてみましょう！
身体本来の機能を改善させます。

内容：背骨を中心に丸める、反らせる、横に倒したり、ねじったり
様々な方向を意識させ、動ける身体を目指します。

対象：どなたでもご参加していただけます。
泳ぐことではなく、歩くことがメインとなります。

料金：500円（税込）/1回
※入金はレッスン当日にお願い致します