

プシミアムプール プORGラム

ターンマスター

長く泳ぐためにはターンが不可欠です!

ターンにもたくさん種類があります。タッチターンやクイックターンなど。
やってみたいけどどうしたらいいのかわからない…そんな方はぜひ!

今回はターンのコツや練習方法などを伝授します。

日時：11/23(木祝) 12:00~12:45

定員：10名※25m泳げる方

料金：1,500円



担当：吉田

アクアミットキャンプ

人気のヒートアクアがリニューアル!!

新しくファンクショナル要素(体幹部の強化・バランス能力)が加わります。

アクアミットを使用した**高強度インターバルトレーニング**と

ボールを使用した**ファンクショナルトレーニング**が**合体!**

初めての方でも大丈夫!みんなで楽しく動きましょう!!

日時：11/23(木祝) 14:05~14:50

定員：20名

料金：1,500円



担当：栄

また!今回参加して頂いた方全員になんと…

シャフプーやリンスなど選べるアメニティをプレゼント!

プールで身体を動かした後は、お風呂・サウナで汗を流してスッキリしませんか?

【申込方法】

11/10(金)9:00~
各枠一斉WEB申込開始!



【お問い合わせ】

Gunzeスポーツ 京都八幡
075-971-6100

GUNZE
SPORTS