

プレミアムプールプログラム

クロールの呼吸 & タイミング

まずは息をしっかりと吐くことが大切です！
自分の呼吸の長さを知り、タイミングをつかむ練習をします！
スムーズな息継ぎをマスターして長く泳げるようになります。

日時：2/12(月祝) 12:00~12:30

定員：10名 ※最小遂行人数2名

料金：500円



担当：吉田

水慣れ & バタ足

水泳を初めて行うにも安心してできるように、水慣れから始めていきます。
壁蹴りスタートや伏し浮き、背浮き、立ち方、キック練習など
「泳ぐ」ことに必要な基礎動作を練習します。

日時：2/19(月) 12:00~12:30

定員：10名 ※最小遂行人数2名

料金：500円



担当：松本

アクアミットキャンプ

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！
みんなで楽しく動きましょう!!

日時：2/23(金祝) 14:00~14:45

定員：20名 ※最小遂行人数3名

料金：1,500円



担当：栄

【申込方法】 2/1(木)9:00~ 各枠一斉WEB申込開始!

- ①申込は開催日の3日前までをお願いします。
- ②3日前時点で各最小遂行人数に満たない場合は休講とさせていただきます。
- ③開催が決定し当日空きがあれば当日申込ができます。
- ④当日の場合はフロントまでお越しください。



【お問い合わせ】 グンゼスポーツ 京都八幡 075-971-6100

GUNZE
SPORTS

プールプログラム
実施時、最大2コース
使用します。
ご了承ください。

プールプログラム
実施時、最大2コース
使用します。
ご了承ください。

プールプログラム
実施時、最大2コース
使用します。
ご了承ください。

プールプログラム
実施時、最大2コース
使用します。
ご了承ください。