

2月限定 プールプログラム

3(月)12:00-12:45

平泳ぎ・バタフライ

各基本姿勢と手のかき方、キックの仕方、息継ぎの仕方などを学び、泳法の習得を目指します!



【担当】吉田

4(火)13:15-14:00

トレーニングスイム

各泳法で50m以上泳げる方向け!
持久力向上や4泳法のレベルアップを目指しましょう!



【担当】吉田

5(水)14:00-14:30

アクアビクス

水の中で音楽に合わせて、軽快に、楽しくエアロビクス♪水の抵抗により、全身のシェイプアップ効果は絶大!



【担当】栄

6(木)14:15-15:00

クロール・背泳ぎ

各基本姿勢と手のかき方、キックの仕方、息継ぎの仕方などを学び、泳法の習得を目指します!



【担当】齊藤

7(金)12:00-12:30

アクアHIIT(ヒート)

高強度の運動と休憩を交互に行う、インターバルトレーニングを水の中で! 短時間で高負荷で効果的🔥



【担当】栄

9(日)12:00-12:45

はじめてスイム

水慣れからスタートし、「泳ぐ」ことに必要な基礎動作を練習します。泳げるようになるための第一歩!



【担当】齊藤

11(火祝)14:00-14:30

ミットアクア

手にグローブのようなものをはめ、水の抵抗を感じながらエクササイズ!
脂肪燃焼、筋力アップ効果♪



【担当】栄

【定員】各クラス20名 予約制。定員になり次第受付終了。
※コース使用数…8名以下1コース / 9-20名以上2コース 使用させていただきます。

【参加費】無料! 八幡店の会員様なら誰でも参加できます!
※HOT会員様もオプションをつけていない方も別途料金は頂戴しません。

【受付方法】1/24(金)10時から窓口・TELにて受付開始!